

Меню школы (Летняя школа-26)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	Ккал-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-579, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-65
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Икра кабачковая	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	"Борщ с картофелем"	Ккал-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	
15	Мясо для 1 блюд	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
	Говядина тз б/к, Соль йодированная	
100	Шницели из говядины	Ккал-267, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-11
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное	
30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
205	Бобовые оварные с маслом	Ккал-316, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-45
	Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-1 010, Белки-53, Жиры-38, Углеводы-117
<u>Полдник</u>		
100	Булочка с повидлом обсыпная <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Повидло</i>	Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63
200	Кефир	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
Итого за Полдник		Ккал-583, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-81
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих огурцов и капусты <i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
100	Рыба запеченная (минтай) <i>Мука, Масло растительное, Минтай филе</i>	Ккал-157, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-4
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-566, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-68
Итого за		Ккал-2 739, Белки-112, Жиры-109, Углеводы-331