

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
55	Сосиски	Ккал-144, Белки-6, Жиры-13
200	Каша молочная кукурузная	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-566, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-67
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Огурцы порц. Свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
36	Фрикадельки мясные	Ккал-96, Белки-8, Жиры-7
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная	
100	Кнели из кур с рисом	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
	Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
50	Соус молочный	Ккал-66, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5
	Мука, Масло сливочное , Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20

Сахар, Сухофрукты

15 **Хлеб пшеничный**

Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

120 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-80, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-16

Итого за Обед Ккал-828, Белки-37, Жиры-39,
Углеводы-84

Полдник

50 **Сдоба слоеная с сыром**

Ккал-252, Белки-6, Жиры-16,
Углеводы-20

Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский

200 **Сок ..**

Итого за Полдник Ккал-252, Белки-6, Жиры-16,
Углеводы-20

Ужин

300 **Груши**

100 **Кижуч припущенный**

Ккал-193, Белки-27, Жиры-10

Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная

50 **Маринад овощной с томатом**

Ккал-66, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-4

Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь

200 **Картофельное пюре с цельным молоком**

Ккал-207, Белки-4, Жиры-8,
Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200 **Компот из свежесзаморож. ягод**

Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7

15 **Хлеб пшеничный**

Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

батон, хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-586, Белки-35, Жиры-24,
Углеводы-57

Итого за Ккал-2 232, Белки-94, Жиры-107,
Углеводы-228