

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
50	Колбаса вареная	Ккал-147, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	Ккал-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-601, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-64
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Овощи отварные Цветная капуста см, Соль йодированная	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
250	Свекольник Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	Ккал-152, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19
15	Мясо для 1 блюд Говядина тз б/к, Соль йодированная	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
250	Жаркое по-домашнему Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	Компот из смеси сухофруктов Сахар, Сухофрукты	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-835, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>		
200	Сок яблочный	
Итого за Полдник		Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
50	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
120/50	"Птица тушеная в соусе"	Ккал-445, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-4
<i>Бедро кур, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука</i>		
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200	Напиток из шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
<i>Шиповник, Сахар</i>		
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-797, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-74
Итого за		Ккал-2 481, Белки-100, Жиры-122, Углеводы-253