

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	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
200	Каша пшениная молочная жидкая	Ккал-242, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36
	Сахар, Крупа пшениная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
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-580, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-68
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	"Салат из свежих помидоров со сладким перцем"	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	Помидоры, Зелень, Перец свежий, Масло растительное, Соль йодированная	
300	Суп-пюре из разных овощей	Ккал-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
	Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное , Соль йодированная	
100	Куриное филе в соусе с томатом	Ккал-292, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-4
	Филе куриное, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., 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

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Обед Ккал-914, Белки-32, Жиры-46,
Углеводы-94

Полдник

100 **Булочка Домашняя**

Ккал-372, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-456, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-76

Ужин

174 **Апельсины**

Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

50 **Икра кабачковая**

Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-4

100 **Гуляш из говядины**

Ккал-269, Белки-18, Жиры-20,
Углеводы-4

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Гречка рассыпчатая**

Ккал-345, Белки-12, Жиры-10,
Углеводы-53

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Компот из свежесзаморож. ягод**

Ккал-75, Углеводы-20

Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод

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-963, Белки-36, Жиры-36,
Углеводы-123

Итого за Ккал-2 913, Белки-93, Жиры-115,
Углеводы-360