

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	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
	Молоко., Сахар, Кофейный напиток	
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-574, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
50	Зеленый горошек	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
75/25	Поджарка из говядины	Ккал-365, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-4
	Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
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-924, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-97
<u>Полдник</u>			
50	Сдоба слоеная с сыром		Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>			
200	Варенец		Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
		Итого за Полдник	Ккал-358, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-28
<u>Ужин</u>			
243	Бананы		Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
50	Овощи отварные		Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
<i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>			
100	Рыба тушеная с овощами		Ккал-227, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-9
<i>Кета, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная</i>			
200	Рис припущенный		Ккал-57, Жиры-6
<i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>			
200	Чай с сахаром		Ккал-31, Углеводы-8
<i>Чай, 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-640, Белки-31, Жиры-19, Углеводы-87
		Итого за	Ккал-2 496, Белки-104, Жиры-105, Углеводы-288