

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
200	Каша молочная кукурузная	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
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-616, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-71
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
30	Морковь отварная	Ккал-11, Углеводы-2
	Морковь, Соль йодированная	
30	Свекла варенная	Ккал-13, Углеводы-3
	Свекла, Соль йодированная	
250	Суп картофельный с горохом и колбасой	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
100	Бефстроганов	Ккал-452, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-5
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Мука, Сметана, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
230	Рис припущенный	Ккал-66, Жиры-7
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Сок	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
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-923, Белки-43, Жиры-49,
Углеводы-80

Полдник

100 **Пирожок с капустой**

Ккал-253, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-36

*Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная,
Масло растительное, Зелень*

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

Чай, Сахар

Итого за Полдник Ккал-284, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-44

Ужин

100 **Салат из белокочанной капусты**

Ккал-91, Белки-2, Жиры-5,
Углеводы-9

Капуста белокочанная, Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль йодированная

100 **Биточки**

Ккал-293, Белки-17, Жиры-19,
Углеводы-15

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная

300 **Картофель и овощи тушеные в томатном соусе**

Ккал-328, Белки-5, Жиры-17,
Углеводы-38

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль
йодированная*

200/7 **Чай с лимоном**

Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

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-849, Белки-26, Жиры-42,
Углеводы-94

Итого за Ккал-2 671, Белки-97, Жиры-128,
Углеводы-289