

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-147, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19
	Молоко., Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, 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-615, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-50
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
50	Зеленый горошек	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
250	"Борщ с капустой и картофелем"	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	
15	Мясо для 1 блюд	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
	Говядина тз б/к, Соль йодированная	
100	Котлеты мясные	Ккал-326, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-18
	Говядина тз б/к, Молоко., Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные., Масло растительное	
30	Соус красный кислосладкий	Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6
	Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная	

180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-991, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-124
<u>Полдник</u>		
100	Булочка дорожная <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
Итого за Полдник		Ккал-461, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-58
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
75	Сердце в соусе <i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-881, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-124
Итого за		Ккал-2 948, Белки-117, Жиры-114, Углеводы-357