

Меню школы (Летняя школа-26)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	Каша молочная рисовая	Ккал-222, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко.	
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-604, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-65

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
50	"Огурцы соленые"	Ккал-4
50	Морковь отварная	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3
	Морковь, 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	Кета припущенная	Ккал-207, Белки-26, Жиры-11, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное	
50	Соус молочный на цельном молоке	Ккал-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
	Молоко., Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	
200	Нектар апельсиновый	

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-734, Белки-43, Жиры-29, Углеводы-75
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Домашняя <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i>	Ккал-372, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-56
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Полдник		Ккал-530, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-78
<u>Ужин</u>		
100	"Салат из свежих помидоров со сладким перцем" <i>Помидоры, Зелень, Перец свежий, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
75/75	"Печень по-строгановски" <i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное , Томатная паста</i>	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
200	Гречка рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-719, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-81
Итого за		Ккал-2 586, Белки-107, Жиры-99, Углеводы-298