

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
30	Повидло порционное	Ккал-48, Углеводы-12
200	Суп молочный с рисом на цельном молоке	Ккал-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
	Масло сливочное , Сахар, Молоко., Крупа рисовая (кругл), 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-564, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-63
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень.	
50	Овощи отварные	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
	Цветная капуста см, Соль йодированная	
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	
100	Птица отварная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
	Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Компот из изюма	Ккал-76, Углеводы-18
	Изюм, Сахар	
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-903, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-102

Полдник

75 **Корж молочный**

Ккал-340, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Молоко.

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-424, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-76

Ужин

125 **Мандарины**

Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

20 **Свекла варенная**

Ккал-8, Углеводы-2

Свекла, Соль йодированная

100 **Биточки говяжьи**

Ккал-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Масло растительное

30 **Соус томатный**

Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Каша гречневая рассыпчатая**

Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром**

Ккал-56, Углеводы-15

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-812, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-108

Итого за Ккал-2 703, Белки-102, Жиры-104, Углеводы-349