

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	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко 1л	
200	Каша молочная кукурузная	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко 1л, Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	
4	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-660, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-80

Обед

001	Чеснок	
2	Зелень	Ккал-1
30	Морковь отварная	Ккал-8, Углеводы-2
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, Сосиски, Соль йодированная	
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная	
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	батон, хлеб пшеничный	

5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-596, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-61
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко 1л, Творог 9%</i>		
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-355, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-37
<u>Ужин</u>		
100	Салат из белокочанной капусты	Ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
<i>Капуста белокочанная, Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
100	Биточки	Ккал-293, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-15
<i>Говядина лопатка б/к, Хлеб пшеничный, Молоко 1л, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>		
300	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-328, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-38
<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>		
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>		
10	Хлеб пшеничный	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-3, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-811, Белки-25, Жиры-41, Углеводы-87
Итого за		Ккал-2 423, Белки-86, Жиры-116, Углеводы-264