

Меню школы (Летняя школа-26)

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
55	Сосиски	Ккал-144, Белки-6, Жиры-13
200	Каша молочная кукурузная	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, 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 Завтрак		Ккал-566, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-67

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Огурцы порц. Свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
36	Фрикадельки мясные	Ккал-96, Белки-8, Жиры-7
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная	
100	Кнели из кур с рисом	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
	Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная	
50	Соус молочный	Ккал-66, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5
	Мука, Масло сливочное , Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	

200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
	<i>Сахар, Сухофрукты</i>	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	<i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	
120	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Обед		Ккал-828, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба слоеная с сыром	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>	
200	Сок	
Итого за Полдник		Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
100	Кижуч припущенный	Ккал-193, Белки-27, Жиры-10
	<i>Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная</i>	
50	Маринад овощной с томатом	Ккал-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
	<i>Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	
200	Компот из свежзаморож. ягод	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-586, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-57
Итого за		Ккал-2 232, Белки-94, Жиры-107, Углеводы-228