

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
25	Сыр "Российский"	Ккал-91, Белки-6, Жиры-7
200	Каша молочная рисовая	Ккал-222, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34
	Крупа рисовая (кругл), Масло сливочное , Сахар, Соль йодированная, Молоко1л	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко1л	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-593, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-66

Обед

2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
50	"Огурцы соленые"	Ккал-4
30	Морковь отварная	Ккал-11, Углеводы-2
	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	
90	Кета припущенная	Ккал-186, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-1
	Кета, Лук репчатый, Масло растительное	
90	Кижуч припущенный	Ккал-174, Белки-24, Жиры-9
	Масло растительное, Кижуч, Соль йодированная	
20	Соус молочный на цельном молоке	Ккал-20, Жиры-1, Углеводы-2
	Молоко1л, Масло сливочное , Мука, Сахар, Соль йодированная	
250	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-259, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная	

200	Нектар апельсиновый	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Обед		Ккал-950, Белки-66, Жиры-37, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
75	Булочка Ванильная	Ккал-279, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-42
	<i>Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко</i>	
200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
Итого за Полдник		Ккал-419, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-59
<u>Ужин</u>		
100	"Салат из свежих помидоров со сладким перцем"	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Зелень, Перец свежий, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
	<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	
200	Гречка рассыпчатая	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	<i>Чай, Сахар</i>	
20	Хлеб пшеничный	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-726, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-82
Итого за		Ккал-2 687, Белки-135, Жиры-107, Углеводы-295