

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                                                             |
| 30               | Сыр "Российский"                                                                                                                      | Ккал-109, Белки-7, Жиры-9                                                   |
| 50               | Яйцо вареное                                                                                                                          | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6                                                    |
| 200              | Суп молочный с макаронными изделиями                                                                                                  | Ккал-147, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19                                      |
|                  | Молоко1л, Масло сливочное , Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная                                                                |                                                                             |
| 200              | Какао с молоком                                                                                                                       | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14                                      |
|                  | Какао, Сахар, Молоко1л                                                                                                                |                                                                             |
| 25               | Хлеб пшеничный                                                                                                                        | Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                      |
|                  | батон, хлеб пшеничный                                                                                                                 |                                                                             |
| 10               | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                                                                                                         | Ккал-7, Углеводы-1                                                          |
| Итого за Завтрак |                                                                                                                                       | Ккал-642, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-56                                    |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                       |                                                                             |
| 2                | Зелень                                                                                                                                | Ккал-1                                                                      |
| 001              | Чеснок                                                                                                                                |                                                                             |
| 50               | Зеленый горошек                                                                                                                       | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3                                                |
| 250              | "Борщ с капустой и картофелем"                                                                                                        | Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13                                      |
|                  | Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная |                                                                             |
| 15               | Мясо для 1 блюд                                                                                                                       | Ккал-52, Белки-4, Жиры-4                                                    |
|                  | Говядина лопатка б/к, Соль йодированная                                                                                               |                                                                             |
| 100              | Котлеты мясные                                                                                                                        | Ккал-326, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-18                                    |
|                  | Говядина лопатка б/к, Молоко1л, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Сухари панировочные,, Масло растительное                           |                                                                             |
| 30               | Соус красный кислосладкий                                                                                                             | Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6                                                 |
|                  | Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная                            |                                                                             |

|                         |                                                                                                                                                   |                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 180                     | <b>Булгур отварной</b><br><i>Крупа булгур, Масло сливочное , Соль йодированная</i>                                                                | Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46        |
| 200                     | <b>Нектар "Мультифрукт"</b>                                                                                                                       | Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23                 |
| 5                       | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                                             | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4                  |
| 15                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                                              | Ккал-10, Углеводы-2                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                   | Ккал-941, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-114     |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                   |                                               |
| 125                     | <b>Творог детский</b>                                                                                                                             | Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4          |
| 20                      | <b>Варенье порционное</b>                                                                                                                         | Ккал-40, Углеводы-11                          |
| 200                     | <b>Чай без сахара</b>                                                                                                                             |                                               |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                   | Ккал-135, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-15        |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                                                                   |                                               |
| 100                     | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b><br><i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>                              | Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3          |
| 215                     | <b>Бананы</b>                                                                                                                                     | Ккал-206, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45        |
| 75                      | <b>Сердце в соусе</b><br><i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i> | Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8       |
| 200                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>                                              | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47        |
| 200                     | <b>Компот из клюквы</b><br><i>Сахар, Клюква</i>                                                                                                   | Ккал-29, Углеводы-7                           |
| 10                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                                                             | Ккал-41, Белки-1, Углеводы-8                  |
| 10                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                                                              | Ккал-7, Углеводы-1                            |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                                                                   | Ккал-869, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-119     |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                                                                   | Ккал-2 587, Белки-109, Жиры-103, Углеводы-304 |