

Меню школы (Летняя школа-26)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
200	Каша "Дружба"	Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
	Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное , Крупа рисовая (кругл), Крупа пшениная, Молоко 1л	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	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-462, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-53
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
50	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
250/15	Борщ сибирский с фрикадельками	Ккал-193, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17
	Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина лопатка б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль йодированная	
30	Лук репчатый маринованный	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	Плов	Ккал-278, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
	Говядина лопатка б/к, Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	
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-621, Белки-29, Жиры-33,
Углеводы-52

Полдник

35 **Вафли**

Ккал-123, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-27

200 **Компот из смородины**

Ккал-41, Углеводы-9

Сахар, Смородина

Итого за Полдник Ккал-164, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-36

Ужин

130 **Яблоки**

Ккал-61, Белки-1, Углеводы-15

50 **Кукуруза консервированная**

Ккал-46, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

100 **Птица отварная**

Голень кур, Морковь, Соль йодированная

Ккал-320, Белки-27, Жиры-23,
Углеводы-1

180 **Булгур отварной**

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

Ккал-286, Белки-9, Жиры-5,
Углеводы-46

200 **Компот из клюквы**

Сахар, Клюква

Ккал-29, Углеводы-7

15 **Хлеб пшеничный**

батон, хлеб пшеничный

Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12

30 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)**

Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

Итого за Ужин Ккал-823, Белки-42, Жиры-30,
Углеводы-97

Итого за Ккал-2 072, Белки-86, Жиры-86,
Углеводы-237