

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
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 пшеничная, Молоко.	
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-574, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-53

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
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 т3 б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль йодированная	
30	Лук репчатый маринованный	
	Лук репчатый, Лимонная кислота, Масло растительное	
250	Плов	Ккал-278, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
	Говядина т3 б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
	Сахар, Курага	

15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-622, Белки-29, Жиры-33, Углеводы-52
<u>Полдник</u>		
40	Печенье	Ккал-79, Белки-3, Углеводы-16
200	Компот из чернослива <i>Чернослив, Сахар</i>	Ккал-169, Белки-1, Углеводы-42
Итого за Полдник		Ккал-248, Белки-4, Углеводы-58
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
50	Кукуруза консервированная	Ккал-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
120/50	"Птица тушеная в соусе" <i>Бедро кур, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука</i>	Ккал-445, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-4
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-1 001, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-110
Итого за		Ккал-2 444, Белки-102, Жиры-105, Углеводы-273