

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
200	"Каша молочная пшеничная жидкая" Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-228, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
200	Какао с молоком Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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 Завтрак		Ккал-561, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из свежих помидоров Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Суп картофельный Масло сливочное , Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
36	Фрикадельки мясные Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная	Ккал-96, Белки-8, Жиры-7
250	Плов Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная	Ккал-278, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
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 Обед	Ккал-709, Белки-30, Жиры-39, Углеводы-60
<u>Полдник</u>			
50	Рожок песочный с сахаром		Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>			
200	Чай без сахара		
		Итого за Полдник	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<u>Ужин</u>			
300	Груши		
50	Огурцы порц. свежие		Ккал-5, Углеводы-1
100	Птица отварная		Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
<i>Голень кур, Морковь, Соль йодированная</i>			
180	Гречка вязская		Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная</i>			
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>			
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
		Итого за Ужин	Ккал-653, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-64
		Итого за	Ккал-2 173, Белки-86, Жиры-98, Углеводы-243