

Меню школы (Летняя Школа-25)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Колбаса вареная	Ккал-66, Белки-4, Жиры-5
200	Каша молочная пшенная Сахар, Масло сливочное , Крупа пшенная, Молоко., Соль йодированная	Ккал-406, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-54
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-744, Белки-22, Жиры-34, Углеводы-85

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	"Салат из свежих помидоров со сладким перцем" Помидоры, Зелень, Перец свежий, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Суп карт.с перловой круп.и рыб.консер. Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа перловая, Соль йодированная	Ккал-190, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-20
120	Куриное филе в соусе с томатом Филе куриное, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов Сахар, Сухофрукты	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
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-982, Белки-39, Жиры-50,
Углеводы-94

Полдник

100 **Булочка Домашняя**

Ккал-372, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-456, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-76

Ужин

174 **Апельсины**

Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

50 **Икра кабачковая**

Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-4

17 **Капуста пекинская**

Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2

120 **Гуляш из говядины**

Ккал-323, Белки-21, Жиры-24,
Углеводы-5

Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200 **Гречка рассыпчатая**

Ккал-345, Белки-12, Жиры-10,
Углеводы-53

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Напиток свежих ягод**

Ккал-75, Углеводы-20

Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод

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 Ужин Ккал-1 017, Белки-40, Жиры-41,
Углеводы-126

Итого за Ккал-3 198, Белки-107, Жиры-133,
Углеводы-381