

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
55	Сосиски	Ккал-144, Белки-6, Жиры-13
200	Каша молочная кукурузная	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко1л, Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-40, Углеводы-11
	Чай, Сахар	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	батон, хлеб пшеничный	
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-668, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-88
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
50	Огурцы порц. свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
	Картофель, Масло сливочное , Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная	
36	Фрикадельки мясные	Ккал-96, Белки-8, Жиры-7
	Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная	
100	Кнели из кур с рисом	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
	Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная	
30	Соус молочный	Ккал-40, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
	Мука, Масло сливочное , Молоко1л, Лук репчатый, Соль йодированная	
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
	Крупа рисовая, Масло сливочное , Соль йодированная	

200	Компот из чернослива	Ккал-169, Белки-1, Углеводы-42
	<i>Чернослив, Сахар</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-925, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-111
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба слоеная с сыром	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко1л, Сыр Тильзит</i>	
200	Нектар апельсиновый	
Итого за Полдник		Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
<u>Ужин</u>		
280	Груши	
100	Кета припущенная	Ккал-182, Белки-24, Жиры-9, Углеводы-1
	<i>Кета, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
50	Маринад овощной с томатом	Ккал-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
	<i>Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь</i>	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	<i>Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, Соль йодированная</i>	
200	Компот из клюквы	Ккал-29, Углеводы-7
	<i>Сахар, Клюква</i>	
40	Хлеб пшеничный	Ккал-164, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-33
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Ужин		Ккал-654, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-76
Итого за		Ккал-2 499, Белки-97, Жиры-106, Углеводы-295