

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
	Молоко1л, Сахар, Кофейный напиток	
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-21, Жиры-22, Углеводы-76
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
50	Зеленый горошек	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
	Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
120	"Говядина тушеная с черносливом"	Ккал-446, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-22
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Чернослив, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Компот из вишни	Ккал-42, Углеводы-10
	Сахар, Вишня	
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-1 005, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
20	Джем	Ккал-53, Углеводы-14
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-148, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-18
<u>Ужин</u>		
215	Бананы	Ккал-206, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45
50	Овощи отварные	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
Брокколи см, Соль йодированная		
150	Минтай тушеный с овощами	Ккал-169, Белки-17, Жиры-8, Углеводы-6
Минтай филе, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная		
200	Рис припущенный	Ккал-57, Жиры-6
Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная		
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 Ужин		Ккал-555, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-79
Итого за		Ккал-2 282, Белки-96, Жиры-86, Углеводы-287