

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная манная жидкая	Ккал-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
	Молоко., 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-566, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-69

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
	Петрушка зеленая, Укроп зеленый	
30	Кукуруза консервированная	Ккал-28, Белки-1, Углеводы-7
50	"Огурцы соленые"	Ккал-4
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-95, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9
	Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная	
15	Мясо для 1 блюд	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
	Говядина тз б/к, Соль йодированная	
100	Кета припущенная	Ккал-168, Белки-21, Жиры-9
	Лук репчатый, Масло растительное, Кета	
200	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
	Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная	
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16

Сахар, Курага

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-703, Белки-37, Жиры-28,
Углеводы-78

Полдник

60 **Булочка Ванильная**

Ккал-223, Белки-4, Жиры-8,
Углеводы-34

Мука, Сахар, Масло сливочное , Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко сухое

200 **Снежок**

Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,
Углеводы-22

Итого за Полдник

Ккал-381, Белки-10, Жиры-13,
Углеводы-55

Ужин

220 **Яблоки**

Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

30 **Перец сладкий**

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 **Макаронные изделия отварные**

Ккал-286, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-47

Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная

200 **Напиток из шиповника**

Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

Шиповник, 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-904, Белки-34, Жиры-34,
Углеводы-120

Итого за

Ккал-2 555, Белки-101, Жиры-99,
Углеводы-322