

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 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
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
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 <i>Батон, Хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-704, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
60	Булочка Ванильная <i>Мука, Сахар, Масло сливочное , Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко сухое</i>	Ккал-223, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-34
200	Снежок	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
Итого за Полдник		Ккал-381, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-55
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
30	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
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