

Меню школы (Летняя школа-26)

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

Завтрак

|                  |                                                                     |                                          |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 10               | Масло сливочное                                                     | Ккал-66, Жиры-7                          |
| 30               | Колбаса вареная                                                     | Ккал-66, Белки-4, Жиры-5                 |
| 200              | Каша пшениная молочная жидкая                                       | Ккал-242, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36   |
|                  | Сахар, Крупа пшениная, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная |                                          |
| 200              | Какао с молоком                                                     | Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14   |
|                  | Какао, Сахар, Молоко.                                               |                                          |
| 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-580, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-68 |

Обед

|     |                                                                                                                                  |                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1   | Зелень                                                                                                                           |                                         |
| 003 | Чеснок                                                                                                                           | Ккал-1                                  |
| 100 | "Салат из свежих помидоров со сладким перцем"                                                                                    | Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3    |
|     | Помидоры, Зелень, Перец свежий, Масло растительное, Соль йодированная                                                            |                                         |
| 300 | Суп-пюре из разных овощей                                                                                                        | Ккал-177, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19  |
|     | Картофель, Зеленый горошек, Брокколи см, Молоко., Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное , Соль йодированная |                                         |
| 100 | Куриное филе в соусе с томатом                                                                                                   | Ккал-292, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-4 |
|     | Филе куриное, Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная                  |                                         |
| 200 | Картофельное пюре с цельным молоком                                                                                              | Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29  |
|     | Картофель, Масло сливочное , Молоко., Соль йодированная                                                                          |                                         |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов                                                                                                      | Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20           |
|     | Сахар, Сухофрукты                                                                                                                |                                         |
| 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-910, Белки-32, Жиры-46,  
Углеводы-92

**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

100     **Гуляш из говядины**

Ккал-269, Белки-18, Жиры-20,  
Углеводы-4

*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-963, Белки-36, Жиры-36,  
Углеводы-123

**Итого за**     Ккал-2 908, Белки-92, Жиры-115,  
Углеводы-359