

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
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, Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко1л	
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
<u>Обед</u>		
2	Зелень	Ккал-1
001	Чеснок	
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-181, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-21
	Картофель, Зеленый горошек, Цветная капуста см, Молоко1л, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сливочное , Соль йодированная	
100	Индейка в соусе с томатом	Ккал-343, Белки-29, Жиры-25
	Филе грудки индейки , Масло сливочное , Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь	
250	Картофельное пюре с цельным молоком	Ккал-259, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-36
	Картофель, Масло сливочное , Молоко1л, 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-1 017, Белки-43, Жиры-51,
Углеводы-97

Полдник

75 **Булочка Домашняя**

Ккал-279, Белки-3, Жиры-5,
Углеводы-42

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 **Сок яблочный**

Ккал-84, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-20

Итого за Полдник

Ккал-363, Белки-4, Жиры-6,
Углеводы-62

Ужин

166 **Груши**

50 **Икра кабачковая**

Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,
Углеводы-4

100 **Гуляш из говядины**

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

Говядина лопатка 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 **Компот из брусники**

Ккал-33, Углеводы-8

Сахар, Брусника

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-788, Белки-33, Жиры-35,
Углеводы-85

Итого за

Ккал-2 748, Белки-99, Жиры-118,
Углеводы-311