

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	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
200	Какао с молоком	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
	Какао, Сахар, Молоко.	
200	Каша молочная кукурузная	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
	Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	
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-608, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-71
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень.	
30	Морковь отварная	Ккал-8, Углеводы-2
30	Свекла варенная	Ккал-13, Углеводы-3
	Свекла, Соль йодированная	
250	Суп картофельный с горохом и колбасой	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
	Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная	
120	Бефстроганов	Ккал-542, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-6
	Говядина тз б/к, Лук репчатый, Мука, Сметана, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная	
230	Рис припущенный	Ккал-66, Жиры-7
	Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Сок яблочный	
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-879, Белки-48, Жиры-55, Углеводы-47
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с капустой	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень</i>		
200	Чай с сахаром	Ккал-56, Углеводы-15
<i>Сахар, Чай</i>		
Итого за Полдник		Ккал-309, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-51
<u>Ужин</u>		
100	Салат из белокочанной капусты	Ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
<i>Капуста белокочанная, Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
100	Биточки	Ккал-293, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-15
<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>		
300	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-328, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-38
<i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>		
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>		
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-849, Белки-26, Жиры-42, Углеводы-94
Итого за		Ккал-2 645, Белки-103, Жиры-133, Углеводы-263