

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 молочная манная жидкая	Ккал-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32
	Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное	
200	Кофейный напиток на сгущенном молоке	Ккал-37, Углеводы-10
	Сахар, Кофейный напиток, Молоко цельное сгущенное	
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-463, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-59
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
001	Чеснок	
50	Помидоры порционные	Ккал-13, Белки-1, Углеводы-2
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	
30	Лук репчатый маринованный	
	Лук репчатый, Масло растительное	
250	Плов	Ккал-278, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
	Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, 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	

20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-529, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-45
<u>Полдник</u>		
125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	Варенье порционное	Ккал-20, Углеводы-5
200	Чай без сахара	
Итого за Полдник		Ккал-115, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-9
<u>Ужин</u>		
50	Кукуруза консервированная	Ккал-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
100	Шницели из говядины	Ккал-267, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-11
<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное</i>		
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
230	Гарнир сложный с капустой	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокочанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, 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-700, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-90
Итого за		Ккал-1 808, Белки-72, Жиры-81, Углеводы-204