

Меню школы (Летняя Школа-25)

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 Витязь"	Ккал-111, Белки-7, Жиры-9
200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	Ккал-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36
	Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
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-559, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Икра кабачковая	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
100	Овощи отварные	
	Смесь "Европейская", Соль йодированная	
250	"Борщ с картофелем"	Ккал-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17
	Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная	
15	Мясо для 1 блюд	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
	Говядина тз б/к, Соль йодированная	
120	Шницели из говядины	Ккал-320, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-13
	Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Соль йодированная, Масло растительное	
30	Соус томатный	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
	Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная	
205	Бобовые оварные с маслом	Ккал-316, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-45

Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Нектар "Мультифрукт"** Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

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-1 063, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-119

Полдник

100 **Булочка с повидлом обсыпная** Ккал-427, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-63

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

200 **Бифилин-М 200г** Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Итого за Полдник Ккал-537, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-70

Ужин

220 **Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

100 **Салат из свежих огурцов и капусты** Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4

Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

120 **Минтай припущенный в молоке** Ккал-155, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-4

Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная

200 **Картофельное пюре с цельным молоком** Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная

200/7 **Чай с лимоном** Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, Сахар, Чай

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-667, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-93

Итого за Ккал-2 827, Белки-115, Жиры-112, Углеводы-343