

Меню школы (Летняя Школа-25)

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                                                              | эн. цен. (ккал), белки (г),<br>углеводы (г),<br>витамины (мг),<br>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,<br>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,<br>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,<br>Углеводы-60                                          |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                 |                                                                                      |
| 003              | Чеснок                                                                                                          | Ккал-1                                                                               |
| 1                | Зелень                                                                                                          |                                                                                      |
| 50               | Икра кабачковая                                                                                                 | Ккал-60, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-4                                              |
| 100              | Овощи отварные                                                                                                  |                                                                                      |
|                  | Смесь "Европейская", Соль йодированная                                                                          |                                                                                      |
| 250              | "Борщ с картофелем"                                                                                             | Ккал-121, Белки-2, Жиры-6,<br>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,<br>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,<br>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