

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 Витязь"                                                                                                                                                                                           | Ккал-111, Белки-7, Жиры-9                                                   |
| 50               | Яйцо вареное                                                                                                                                                                                           | Ккал-86, Белки-7, Жиры-6                                                    |
| 200              | Каша "Дружба"                                                                                                                                                                                          | Ккал-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28                                      |
|                  | Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Молоко.                                                                                                             |                                                                             |
| 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-574, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-53                                    |
| <u>Обед</u>      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 1                | Зелень                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| 003              | Чеснок                                                                                                                                                                                                 | Ккал-1                                                                      |
| 50               | Овощи отварные                                                                                                                                                                                         |                                                                             |
|                  | Смесь "Европейская", Соль йодированная                                                                                                                                                                 |                                                                             |
| 250/15           | Борщ сибирский с фрикадельками                                                                                                                                                                         | Ккал-193, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17                                    |
|                  | Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Фасоль красная, Томатная паста, Чеснок, Сахар, Сметана, Говядина тз б/к, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Лимонная кислота, 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                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                    | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12         |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                     | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                          | Ккал-622, Белки-29, Жиры-33,<br>Углеводы-52      |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                          |                                                  |
| 40                      | <b>Печенье</b>                                                                                           | Ккал-79, Белки-3, Углеводы-16                    |
| 200                     | <b>Компот из чернослива</b><br><i>Чернослив, Сахар</i>                                                   | Ккал-169, Белки-1, Углеводы-42                   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                          | Ккал-248, Белки-4, Углеводы-58                   |
| <b><u>Ужин</u></b>      |                                                                                                          |                                                  |
| 220                     | <b>Яблоки</b>                                                                                            | Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25                   |
| 50                      | <b>Кукуруза консервированная</b>                                                                         | Ккал-46, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12         |
| 120/50                  | <b>"Птица тушеная в соусе"</b><br><i>Бедро кур, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука</i> | Ккал-445, Белки-33, Жиры-34,<br>Углеводы-4       |
| 180                     | <b>Булгур отварной</b><br><i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>                        | Ккал-286, Белки-9, Жиры-5,<br>Углеводы-46        |
| 200                     | <b>Компот из свежесзаморож. ягод</b>                                                                     | Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7                      |
| 15                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><i>батон, хлеб пшеничный</i>                                                    | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12         |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>                                                                     | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4                     |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                                                          | Ккал-1 001, Белки-48, Жиры-41,<br>Углеводы-110   |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                          | Ккал-2 444, Белки-102, Жиры-105,<br>Углеводы-273 |