

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
200	"Каша молочная пшеничная жидкая" Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-228, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
200	Какао с молоком Какао, Сахар, Молоко.	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-561, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-84
<u>Обед</u>		
1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из свежих помидоров Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Суп картофельный Масло сливочное , Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
36	Фрикадельки мясные Говядина тз б/к, Лук репчатый, Яйцо, Соль йодированная	Ккал-96, Белки-8, Жиры-7
100	Птица отварная Бедро кур, Морковь, Соль йодированная	Ккал-320, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-1
180	Гречка вязская Крупа гречневая, Масло сливочное , Соль йодированная	Ккал-166, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
15	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-917, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-84
<u>Полдник</u>		
50	Рожок песочный с сахаром	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
<i>Чай, Сахар</i>		
Итого за Полдник		Ккал-279, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-42
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
50	Огурцы порц. свежие	Ккал-5, Углеводы-1
50	Лук репчатый маринованный	
<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>		
250	Плов	Ккал-278, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
<i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>		
200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-39, Жиры-1, Углеводы-7
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-404, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-28
Итого за		Ккал-2 162, Белки-86, Жиры-99, Углеводы-238