

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
120	Омлет натуральный* <i>Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-4
180	Чай с молоком* <i>Чай, Молоко, Сахар-песок</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-295, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-31
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями* <i>Макароны, Картофель, Морковь, *Бульон мясной, Соль</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15
80	Суфле из отварной птицы (цыплята)* <i>Куры (филе), Мука, Молоко, Масло сливочное, Яйцо диетическое, Соль</i>	Калорийность-129, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
140	Пюре картофельное* <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-20
180	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)* <i>Смородина черная б/з, Сахар-песок</i>	Калорийность-48, Углеводы-16
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-529, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
100	Пудинг манный** <i>Крупа манная, Молоко, Соль, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Масло сливочное, Сметана 15%</i>	Калорийность-157, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-22
20	Соус клюквенный* <i>Клюква б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-16, Углеводы-4
150	Чай с сахаром* <i>Чай, Сахар-песок</i>	Калорийность-30, Углеводы-7
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-258, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44
Итого за		Калорийность-1 081, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-152

(МЕНЮ Школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
	Сырники из творога	
120	запеченные собственного производства*	Калорийность-300, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-16
	<i>Творог 9% жирн., Мука, Яйцо диетическое, Сахар-песок, Масло сливочное, Масло подсолнечное ДП</i>	
30	Варенье*	Калорийность-156, Углеводы-40
180	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
	<i>Кофе, Молоко, Сахар-песок</i>	
30	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Завтрак I		Калорийность-664, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-90
<u>Обед</u>		
200	Свекольник*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-13
	<i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Свекла, Петрушка, Томат-паста, Фасоль продовольственная, Масло сливочное, Сметана 15%, Соль</i>	
80	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами*	Калорийность-105, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-3
	<i>Филе б-к рыб семейства треск-лосос мороз без кожи и костей, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Кислота лимонная, Соль</i>	
140	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом*	Калорийность-162, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-21
	<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	
180	Кисель из плодов и ягод*	Калорийность-86, Углеводы-21
	<i>Вишня б/з, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
30	Хлеб ржано-пшеничный*	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-580, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-82
<u>Полдник</u>		
200	Каша пшеничная молочная жидкая*	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
	<i>Крупа пшено шлифованное, Молоко, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль</i>	
150	Чай с сахаром*	Калорийность-30, Углеводы-7
	<i>Чай, Сахар-песок</i>	
20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	Калорийность-55, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Полдник		Калорийность-309, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-44

Итого за Калорийность-1 553, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-217