

Меню школы (Летняя Школа-25)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
30	Повидло порционное	Ккал-48, Углеводы-12
200	Суп молочный с рисом на цельном молоке <i>Масло сливочное, Сахар, Молоко., Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-564, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-63

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
120	Птица отварная <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Компот из смородины <i>Сахар, Смородина</i>	Ккал-41, Углеводы-9
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-933, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-93

Полдник

75 **Корж молочный** Ккал-340, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Молоко.

200 **Сок яблочный** Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за Полдник Ккал-424, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-76

Ужин

125 **Мандарины** Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11

20 **Свекла варенная** Ккал-8, Углеводы-2

Свекла, Соль йодированная

100 **Биточки говяжьи** Ккал-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-9

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Масло растительное

30 **Соус томатный** Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2

Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная

200 **Каша гречневая рассыпчатая** Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная

200 **Чай с сахаром** Ккал-56, Углеводы-15

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-812, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-108

Итого за Ккал-2 732, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-340