

Меню школы (Летняя школа-24)

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша "Дружба" <i>Молоко., Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Крупа пшеничная, Соль йодированная</i>	Ккал-202, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-583, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-53

Обед

1	Зелень	
50	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
250/15	Борщ сибирский с фрикадельками <i>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</i>	Ккал-199, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-17
30	Лук репчатый маринованный <i>Лук репчатый, Масло растительное</i>	
250	Плов <i>Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-373, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-3
250	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-115, Углеводы-28
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-769, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-65

Полдник

200 **Нектар фруктовый** Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25

40 **Печенье** Ккал-79, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Полдник Ккал-189, Белки-4, Углеводы-42

Ужин

220 **Яблоки** Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25

50 **Кукуруза консервированная** Ккал-46, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

120/50 **"Птица тушеная в соусе"** Ккал-445, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-4

Бедро кур, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука

180 **Булгур отварной** Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная

250 **Напиток клюквенный** Ккал-121, Углеводы-31

Сахар, Клюква

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-1 083, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-134

Итого за Ккал-2 624, Белки-107, Жиры-114, Углеводы-293