

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	Колбаса вареная	Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
200	Каша молочная манная цельном молоке <i>Крупа манная, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44
200	Кофейный напиток на сгущенном молоке <i>Сахар, Кофейный напиток, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-37, Углеводы-10
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-566, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-71

Обед

1	Зелень	
50	Помидоры порционные	Ккал-13, Белки-1, Углеводы-2
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9
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
200	Компот из кураги <i>Сахар, Курага</i>	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3

Итого за Обед Ккал-639, Белки-27, Жиры-39,
Углеводы-46

Полдник

100 Булочка Домашняя Ккал-372, Белки-4, Жиры-7,
Углеводы-56

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 Чай без сахара

Итого за Полдник Ккал-372, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-56

Ужин

174 Апельсины Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-26

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

120 "Шницели" Ккал-316, Белки-20, Жиры-18,
Углеводы-19

Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Сухари панировочные., Соль йодированная, Масло растительное

50 Соус красный (основной) Ккал-28, Белки-1, Жиры-1,
Углеводы-4

Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная

230 Гарнир сложный с капустой Ккал-221, Белки-5, Жиры-8,
Углеводы-32

Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокачанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная

200/7 Чай с лимоном Ккал-56, Углеводы-15

Лимоны, 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-882, Белки-34, Жиры-29,
Углеводы-125

Итого за Ккал-2 460, Белки-82, Жиры-99,
Углеводы-297