

## Меню школы (Летняя школа-24)

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

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное,</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>Сыр "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	<b>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-557, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-60

### Обед

003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
50	<b>Овощи отварные</b> <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
250	<b>"Борщ с картофелем"</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17
15	<b>Мясо для 1 блюд</b> <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
120	<b>"Шницели"</b> <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Сухари панировочные., Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-316, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-19
30	<b>Соус томатный</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
205	<b>Бобовые оварные с маслом</b> <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-316, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-45
200	<b>Нектар "Мультифрукт"</b>	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Обед</b>		Ккал-1 000, Белки-54, Жиры-35, Углеводы-121
<b><u>Полдник</u></b>		
100	<b>Булочка дорожная</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода</i>	Ккал-321, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-41
200	<b>Кефир</b>	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-477, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-59
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Яблоки</b>	Ккал-56, Белки-1, Углеводы-10
100	<b>Салат из свежих огурцов и капусты</b> <i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
120	<b>Минтай припущенный в молоке</b> <i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-155, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-4
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком,</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200/7	<b>Чай с лимоном</b> <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Ужин</b>		Ккал-620, Белки-28, Жиры-22, Углеводы-77
<b>Итого за</b>		Ккал-2 654, Белки-112, Жиры-103, Углеводы-319