

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
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
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 с молоком <i>Молоко., Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
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-647, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-81

Обед

1	Зелень	
30	Кукуруза консервированная	Ккал-28, Белки-1, Углеводы-7
50	"Огурцы соленые"	Ккал-4
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
15	Мясо для 1 блюд <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
75/75	"Печень тушеная в соусе" <i>Печень говяжья, Масло растительное, Мука, Сметана, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	Ккал-191, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-4
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
250	Напиток клюквенный <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-121, Углеводы-31

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 Обед Ккал-873, Белки-38, Жиры-31,
Углеводы-115

Полдник

100	Пирожок с Вишней <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Вишня, Крупа манная, Масло растительное</i>	Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48
200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

Итого за Полдник Ккал-404, Белки-16, Жиры-9,
Углеводы-65

Ужин

220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
30	Перец сладкий	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
120	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Напиток из шиповника <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
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 Ужин Ккал-825, Белки-31, Жиры-34,
Углеводы-102

Итого за Ккал-2 750, Белки-107, Жиры-101,
Углеводы-363