

Меню школы (Летняя школа-24)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-269, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-36
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-557, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-60
<u>Обед</u>		
003	Чеснок	Ккал-1
50	Овощи отварные <i>Смесь "Европейская", Соль йодированная</i>	
250	"Борщ с картофелем" <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-121, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-17
15	Мясо для 1 блюд <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
120	"Шницели" <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	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
205	Бобовые оварные с маслом <i>Чечевица красная, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-316, Белки-23, Жиры-5, Углеводы-45
200	Нектар "Мультифрукт"	Ккал-92, Белки-1, Углеводы-23

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-1 000, Белки-54, Жиры-35, Углеводы-121
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%, Ванилин</i>	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
200	Кефир	Ккал-156, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-18
		Итого за Полдник
		Ккал-511, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-55
<u>Ужин</u>		
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
100	Салат из свежих огурцов и капусты <i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
120	Минтай припущенный в молоке <i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-155, Белки-18, Жиры-7, Углеводы-4
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200/7	Чай с лимоном <i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
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-667, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-93
		Итого за
		Ккал-2 735, Белки-113, Жиры-109, Углеводы-329