

Меню школы (Летняя школа-24)

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

Завтрак

10	<i>Масло сливочное</i>	Ккал-66, Жиры-7
30	<i>Колбаса вареная</i>	Ккал-88, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1
200	<i>Каша молочная манная цельном молоке</i> <i>Крупа манная, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44
200	<i>Кофейный напиток на сгущенном молоке</i> <i>Сахар, Кофейный напиток, Молоко цельное сгущенное</i>	Ккал-37, Углеводы-10
15	<i>Хлеб пшеничный</i> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<i>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</i>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-566, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-71

Обед

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

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

Полдник

125	Творог детский	Ккал-95, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-4
10	Варенье порционное	Ккал-20, Углеводы-5
200	Чай без сахара	

Итого за Полдник Ккал-115, Белки-9, Жиры-5,
Углеводы-9

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
	<i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Чеснок, Сухари панировочные., Соль йодированная, Масло растительное</i>	
50	Соус красный (основной)	Ккал-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	<i>Сахар, Мука, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
230	Гарнир сложный с капустой	Ккал-221, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-32
	<i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Капуста белокачанная, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар, Морковь, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
	<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>	
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
	<i>батон, хлеб пшеничный</i>	
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-2 203, Белки-86, Жиры-97,
Углеводы-251