

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	"Сыр "	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Суп молочный с макаронными изделиями <i>Молоко., Масло сливочное, Сахар, Макароны изделия, Соль йодированная</i>	Ккал-147, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-19
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко., Вода</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-607, Белки-27, Жиры-33,
Углеводы-51

Обед

1	Зелень	
50	Зеленый горошек	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
250	"Борщ с капустой и картофелем" <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13
15	Мясо для 1 блюд <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
120	"Котлеты" <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Молоко., Молоко сухое, Масло растительное, Сухари панировочные., Соль йодированная</i>	Ккал-421, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-18
30	Соус красный кислосладкий <i>Сахар, Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Чернослив, Изюм, Мука, Соль йодированная</i>	Ккал-30, Жиры-1, Углеводы-6
180	Булгур отварной <i>Крупа булгур, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46

200	Сок	
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 Обед		Ккал-993, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
	<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко., Творог 9%</i>	
200	Йогурт	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17
Итого за Полдник		Ккал-495, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-53
<u>Ужин</u>		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	Ккал-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
	<i>Помидоры, Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	
220	Яблоки	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
75	Сердце в соусе	Ккал-233, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-8
	<i>Сердце говяжье, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Чеснок, Мука, Томатная паста, Соль йодированная, Сахар</i>	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	<i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	
200	Напиток из шиповника	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
	<i>Шиповник, Сахар</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-881, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-124
Итого за		Ккал-2 976, Белки-124, Жиры-127, Углеводы-331