

Меню школы (Летняя школа-24)

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	Сыр "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
200	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
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-616, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-71

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
50	Сельдь <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сельдь соленая</i>	
30	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-13, Углеводы-3
250	Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
120	Бефстроганов <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Мука, Сметана, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-335, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-6
230	Рис отварной <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-344, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-61
200	Сок	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
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-1 073, Белки-36, Жиры-41, Углеводы-141
<u>Полдник</u>		
60	Гребешок слоёный <i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.</i>	Ккал-316, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-34
200	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-347, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-42
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из белокочанной капусты <i>Капуста белокочанная, Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
100	Биточки <i>Хлеб пшеничный, Говядина тз б/к, Масло растительное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-270, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-10
300	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная</i>	Ккал-328, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-38
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-1 059, Белки-29, Жиры-43, Углеводы-140
Итого за		Ккал-3 096, Белки-92, Жиры-130, Углеводы-394