

## Меню школы (Летняя школа-24)

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

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
30	<b>Сыр "Российский"</b>	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
200	<b>Каша молочная кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-616, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-71

### Обед

003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
50	<b>Сельдь</b> <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сельдь соленая</i>	
30	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-13, Углеводы-3
250	<b>Суп картофельный с горохом и колбасой</b> <i>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
120	<b>Бефстроганов</b> <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	<b>Рис отварной</b> <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-344, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-61
200	<b>Сок</b>	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <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

**Полдник**

60 **Гребешок слоёный**

Ккал-316, Белки-5, Жиры-18,  
Углеводы-34

*Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко.*

200 **Чай с сахаром**

Ккал-31, Углеводы-8

*Чай, Сахар*

---

**Итого за Полдник** Ккал-347, Белки-5, Жиры-18,  
Углеводы-42

**Ужин**

243 **Бананы**

Ккал-233, Белки-4, Жиры-1,  
Углеводы-51

100 **Салат из белокочанной капусты**

Ккал-91, Белки-2, Жиры-5,  
Углеводы-9

*Капуста белокочанная, Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль йодированная*

100 **Биточки**

Ккал-270, Белки-16, Жиры-19,  
Углеводы-10

*Хлеб пшеничный, Говядина тз б/к, Масло растительное, Молоко., Соль йодированная*

300 **Картофель и овощи тушеные в томатном соусе**

Ккал-328, Белки-5, Жиры-17,  
Углеводы-38

*Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная*

200/7 **Чай с лимоном**

Ккал-56, Углеводы-15

*Лимоны, Сахар, Чай*

15 **Хлеб пшеничный**

Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,  
Углеводы-12

*батон, хлеб пшеничный*

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