

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
50	Колбаса вареная	Ккал-147, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
200	Каша из "Геркулеса" на цельном молоке <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-217, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-28
200	Кофейный напиток <i>Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-37, Углеводы-10
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-549, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-55

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
50	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
250	Свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана</i>	Ккал-152, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-19
15	Мясо для 1 блюдо <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
75/250	Жаркое по-домашнему <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-528, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-34
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-60, 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 Обед Ккал-885, Белки-38, Жиры-44,
Углеводы-87

Полдник

100 Сдоба обыкновенная Ккал-262, Белки-8, Жиры-5,
Углеводы-47

Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные

200 Сок Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

Итого за Полдник Ккал-394, Белки-8, Жиры-5,
Углеводы-81

Ужин

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

50 Перец сладкий Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4

120/50 "Птица тушеная в соусе" Ккал-445, Белки-33, Жиры-34,
Углеводы-4

Бедро кур, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука

200 Рис отварной Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная

200 Напиток брусничный Ккал-37, Углеводы-9

Брусника, Сахар

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-1 096, Белки-45, Жиры-44,
Углеводы-137

Итого за Ккал-2 924, Белки-110, Жиры-120,
Углеводы-360