

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
80	Бутерброд с вареной колбасой <i>Хлеб пшеничный, Колбаса вареная</i>	Ккал-200, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-11
200	Каша молочная пшеничная <i>Сахар, Масло сливочное, Крупа пшеничная, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-406, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-54
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</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-879, Белки-28, Жиры-43, Углеводы-96

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
100	"Салат из свежих помидоров со сладким перцем" <i>Помидоры, Зелень, Перец сладкий, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Суп карт.с перловой круп.и рыб.консер. <i>Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Консервы рыбные (сайра), Крупа перловая, Соль йодированная</i>	Ккал-190, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-20
120	Куриное филе в соусе с томатом <i>Филе куриное, Масло сливочное, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Чеснок, Сметана, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-350, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-81, Белки-1, Углеводы-20
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-981, Белки-39, Жиры-50, Углеводы-94
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
<i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм, Вода</i>		
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за Полдник		Ккал-413, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-80
<u>Ужин</u>		
300	Груши	
50	Икра кабачковая	Ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
120	Гуляш из говядины	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
<i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
200	Гречка рассыпчатая	Ккал-345, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200	Напиток свежих ягод	Ккал-75, Углеводы-20
<i>Сахар, Компотная смесь из замороженных ягод</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-885, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-98
Итого за		Ккал-3 157, Белки-113, Жиры-139, Углеводы-368