

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
200	"Каша молочная пшеничная жидкая" <i>Крупа пшеничная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-228, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-36
30	Варенье порционное	Ккал-60, Углеводы-16
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-561, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-84

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из свежих помидоров <i>Помидоры, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
250	Суп картофельный <i>Масло сливочное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
36	Фрикадельки мясные <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Вода, Соль йодированная</i>	Ккал-98, Белки-8, Жиры-7
120	Птица отварная <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
200	Гречка рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
200	Сок яблочный	Ккал-84, Белки-1, Жиры-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-1 160, Белки-59, Жиры-54,
Углеводы-111

Полдник

100 Пирожок с морковью и изюмом Ккал-258, Белки-6, Жиры-8,
Углеводы-41

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Морковь, Изюм, Масло сливочное, Масло растительное

200 Чай с молоком Ккал-86, Белки-2, Жиры-2,
Углеводы-17

Чай, Сахар, Молоко.

Итого за Полдник Ккал-344, Белки-8, Жиры-10,
Углеводы-58

Ужин

300 Груши

50 Огурцы порц. Свежие Ккал-5, Углеводы-1

50 Лук репчатый маринованный

Лук репчатый, Масло растительное

250 Плов Ккал-373, Белки-21, Жиры-31,
Углеводы-3

Говядина тз б/к, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, 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-497, Белки-24, Жиры-32,
Углеводы-30

Итого за Ккал-2 562, Белки-106, Жиры-115,
Углеводы-282