

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	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
30	Повидло порционное	Ккал-48, Углеводы-12
200	Суп молочный с рисом на цельном молоке <i>Масло сливочное, Сахар, Молоко., Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
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-564, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-63

Обед

1	Зелень	
50	Овощи отварные <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
120	Птица отварная <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Ккал-76, Углеводы-18
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-966, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-102
<u>Полдник</u>		
60	Пряник	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	Нектар ананас	Ккал-36, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-66, Белки-2, Углеводы-14
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
20	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-8, Углеводы-2
100	Биточки говяжьи <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-9
30	Соус томатный <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
200	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-786, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-100
Итого за		Ккал-2 382, Белки-102, Жиры-98, Углеводы-280