

Меню школы (Летняя Школа-25)

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

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр Советский"	Ккал-116, Белки-8, Жиры-10
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая <i>Крупа ячневая, Сахар, Молоко., Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
200	Чай с сахаром <i>Чай, 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 Завтрак		Ккал-601, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-64

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Огурцы порц. свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Солянка домашняя <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
70/50	Гуляш из говядины <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-309, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-963, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-115
<u>Полдник</u>		
100	Булочка Веснушка <i>Мука, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Изюм</i>	Ккал-329, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-61
200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-499, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-69
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов и капусты <i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
100	Минтай припущенный в молоке <i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3
250	Картофель отварной <i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>	Ккал-243, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-40
200	Компот из кураги <i>Курага, Сахар</i>	Ккал-87, Углеводы-22
15	Хлеб пшеничный <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-852, Белки-29, Жиры-20, Углеводы-138
Итого за		Ккал-2 915, Белки-111, Жиры-105, Углеводы-386