

## Меню школы (Летняя школа-24)

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

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	<b>Каша молочная манная цельном молоке</b> <i>Крупа манная, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-293, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-44
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Молоко., Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-647, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-81

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
30	<b>Кукуруза консервированная</b>	Ккал-28, Белки-1, Углеводы-7
50	<b>"Огурцы соленые"</b>	Ккал-4
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-110, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-9
15	<b>Мясо для 1 блюд</b> <i>Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-52, Белки-4, Жиры-4
75/75	<b>"Печень тушеная в соусе"</b> <i>Печень говяжья, Масло растительное, Мука, Сметана, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>	Ккал-191, Белки-19, Жиры-11, Углеводы-4
200	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	<b>Напиток ягодный (клюквенный)</b> <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-33, Углеводы-8

15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

---

**Итого за Обед** Ккал-785, Белки-38, Жиры-31,  
Углеводы-92

**Полдник**

100	<b>Пирожок с Вишней</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вишня, Крупа манная, Масло растительное</i>	Ккал-264, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-48
200	<b>Йогурт</b>	Ккал-140, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-17

---

**Итого за Полдник** Ккал-404, Белки-16, Жиры-9,  
Углеводы-65

**Ужин**

220	<b>Яблоки</b>	Ккал-103, Белки-1, Углеводы-25
30	<b>Перец сладкий</b>	Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2
120	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-324, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
200	<b>Картофельное пюре с цельным молоком</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>Шиповник, Сахар</i>	Ккал-110, Белки-1, Углеводы-25
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4

---

**Итого за Ужин** Ккал-825, Белки-31, Жиры-34,  
Углеводы-102

---

**Итого за** Ккал-2 663, Белки-107, Жиры-101,  
Углеводы-339