

## Меню школы (Летняя Школа-25)

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 жидкая</b> <i>Крупа манная, Молоко., Сахар, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	Ккал-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-32
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-566, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-69

### Обед

003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
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
100	<b>Кета припущенная</b> <i>Лук репчатый, Масло растительное, Кета</i>	Ккал-168, Белки-21, Жиры-9
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>Сок</b>	

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 Обед</b>
		Ккал-652, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-63
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка Ванильная</b> <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко сухое</i>	Ккал-223, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-34
200	<b>Снежок</b>	Ккал-158, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22
		<b>Итого за Полдник</b>
		Ккал-381, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-55
<b><u>Ужин</u></b>		
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-323, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-5
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 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
		<b>Итого за Ужин</b>
		Ккал-904, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-120
		<b>Итого за</b>
		Ккал-2 503, Белки-100, Жиры-100, Углеводы-307