

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
200	Какао с молоком <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
200	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
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-623, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-71

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
1	Зелень	
50	Сельдь <i>Лук репчатый, Масло растительное, Сельдь слабосоленая</i>	
30	Свекла варенная <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-13, Углеводы-3
250	Суп картофельный с горохом и колбасой <i>Масло сливочное , Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</i>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
120	Бефстроганов <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Мука, Сметана, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-335, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-6
230	Рис припущенный <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное , Соль йодированная</i>	Ккал-66, Жиры-7
200	Сок яблоко-вишня	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34

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-796, Белки-31, Жиры-40,
Углеводы-79

Полдник

100	Пирожок с капустой	Ккал-253, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36
-----	---------------------------	---

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Капуста белокочанная, Масло растительное, Зелень

200	Компот из свежесзаморож. ягод	Ккал-40, Углеводы-10
-----	--------------------------------------	----------------------

Сахар, Черноплодная рябина

Итого за Полдник Ккал-294, Белки-7, Жиры-9,
Углеводы-46

Ужин

243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
-----	---------------	---

100	Салат из белокочанной капусты	Ккал-91, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
-----	--------------------------------------	---

Капуста белокочанная, Морковь, Сахар, Масло растительное, Соль йодированная

100	Биточки	Ккал-270, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-10
-----	----------------	---

Хлеб пшеничный, Говядина тз б/к, Масло растительное, Молоко., Соль йодированная

300	Картофель и овощи тушеные в томатном соусе	Ккал-328, Белки-5, Жиры-17, Углеводы-38
-----	---	--

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная

200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
-------	----------------------	----------------------

Лимоны, Сахар, Чай

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-1 059, Белки-29, Жиры-43,
Углеводы-140

Итого за Ккал-2 772, Белки-89, Жиры-121,
Углеводы-336