

## 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
30	<b>Повидло порционное</b>	Ккал-48, Углеводы-12
200	<b>Суп молочный с рисом на цельном молоке</b> <i>Масло сливочное, Сахар, Молоко., Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
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-564, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-63

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
50	<b>Овощи отварные</b> <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>	Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3
250	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b> <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
120	<b>Птица отварная</b> <i>Бедро кур, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-384, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-1
200	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Изюм, Сахар</i>	Ккал-76, Углеводы-18
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-966, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-102
<u><b>Полдник</b></u>		
60	<b>Пряник</b>	Ккал-30, Белки-1, Углеводы-6
200	<b>Сок</b>	Ккал-86, Углеводы-21
<b>Итого за Полдник</b>		Ккал-116, Белки-1, Углеводы-27
<u><b>Ужин</b></u>		
125	<b>Мандарины</b>	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
20	<b>Свекла варенная</b> <i>Свекла, Соль йодированная</i>	Ккал-8, Углеводы-2
100	<b>Биточки говяжьи</b> <i>Говядина тз б/к, Хлеб пшеничный, Соль йодированная, Масло растительное</i>	Ккал-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-9
30	<b>Соус томатный</b> <i>Сахар, Масло сливочное, Мука, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-19, Жиры-1, Углеводы-2
200	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахар, Чай</i>	Ккал-56, Углеводы-15
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-812, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-108
<b>Итого за</b>		Ккал-2 458, Белки-102, Жиры-98, Углеводы-300