

## 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 ячневая на цельном молоке</b><br><i>Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i> | Ккал-356, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-48  |
| 200                     | <b>Кофейный напиток с молоком</b><br><i>Молоко., Сахар, Кофейный напиток</i>   | Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20   |
| 15                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br><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-710, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-85 |

### Обед

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
| 1                    | <b>Зелень</b>  |   |
| 50                   | <b>Зеленый горошек</b>   | Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3              |
| 250                  | <b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b><br><i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i> | Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17    |
| 75/25                | <b>Поджарка из говядины</b><br><i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>   | Ккал-360, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-3   |
| 200                  | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>  | Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47    |
| 200                  | <b>Сок</b>   | Ккал-86, Углеводы-21                      |
| 15                   | <b>Хлеб пшеничный</b><br><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-962, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-106 |

### Полдник

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| 100                     | <b>Сдоба обыкновенная</b>   | Ккал-262, Белки-8, Жиры-5,<br>Углеводы-47      |
|                         | <i>Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные</i> |  |
| 200                     | <b>Снежок</b>   | Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-22      |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Ккал-420, Белки-13, Жиры-10,<br>Углеводы-69    |
| <b><u>Ужин</u></b>      |   |  |
| 174                     | <b>Апельсины</b>  | Ккал-133, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-26      |
| 50                      | <b>Овощи отварные</b>   | Ккал-10, Белки-1, Углеводы-3                   |
|                         | <i>Цветная капуста см, Соль йодированная</i>                                      |  |
| 120/50                  | <b>Форель тушеная в томате с овощами</b>  |  |
|                         | <i>Форель , Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Сахар</i>  |  |
| 200                     | <b>Рис припущенный</b>  | Ккал-57, Жиры-6                                |
|                         | <i>Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная</i>                 |  |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b>  | Ккал-31, Углеводы-8                            |
|                         | <i>Чай, Сахар</i>   |  |
| 15                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,<br>Углеводы-12       |
|                         | <i>батон, хлеб пшеничный</i>  |  |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>  | Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4                   |
| <b>Итого за Ужин</b>    |   | Ккал-313, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-53      |
| <b>Итого за</b>         |   | Ккал-2 405, Белки-81, Жиры-93,<br>Углеводы-314 |