

Меню школы Летняя школа-24)

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 "Российский"	Ккал-109, Белки-7, Жиры-9
200	Каша молочная рисовая <small>Сахар, Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-220, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33
200	Какао с молоком <small>Какао, Сахар, Молоко.</small>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
15	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Ккал-602, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-64

Обед

1	Зелень	
50	"Огурцы соленые"	Ккал-4
50	Морковь отварная <small>Морковь, Соль йодированная</small>	Ккал-18, Белки-1, Углеводы-3
250	Суп картофельный с горохом и колбасой <small>Масло сливочное, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Колбаса вареная, Соль йодированная</small>	Ккал-167, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-20
100	Форель припущенная <small>Форель, Лук репчатый, Соль йодированная</small>	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8
50	Соус молочный на цельном молоке <small>Молоко., Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная</small>	Ккал-49, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком <small>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</small>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Сок апельсиновый	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
15	Хлеб пшеничный <small>батон, хлеб пшеничный</small>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Обед		Ккал-840, Белки-42, Жиры-27, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
100	Пирожок с морковью и изюмом	Ккал-258, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-41
<i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода, Морковь, Изюм, Масло сливочное, Масло растительное</i>		
200	Тонус яблоко-груша 200г	Ккал-110, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Полдник		Ккал-368, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
125	Мандарины	Ккал-48, Белки-1, Углеводы-11
100	"Салат из свежих помидоров со сладким перцем"	Ккал-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3
<i>Помидоры, Зелень, Перец сладкий, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
75/75	"Печень по-строгановски"	Ккал-193, Белки-19, Жиры-13
<i>Печень говяжья, Масло растительное, Соль йодированная, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста</i>		
200	Гречка рассыпчатая	Ккал-343, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-53
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
<i>Чай, Сахар</i>		
15	Хлеб пшеничный	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
30	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-20, Белки-1, Углеводы-4
Итого за Ужин		Ккал-766, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-91
Итого за		Ккал-2 576, Белки-110, Жиры-99, Углеводы-311