

## Меню школы (Летняя школа-24)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
50	<b>Колбаса вареная</b>	Ккал-144, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
200	<b>Каша молочная кукурузная</b> <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-557, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-65
<u><b>Обед</b></u>		
003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
50	<b>Огурцы порц. свежие</b>	Ккал-5, Углеводы-1
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
36	<b>Фрикадельки мясные</b> <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Соль йодированная</i>	Ккал-98, Белки-8, Жиры-7
100	<b>Кнели из кур с рисом</b> <i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
50	<b>Соус молочный</b> <i>Мука, Масло сливочное, Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5
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>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-60, Углеводы-15

15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
120	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16
		<b>Итого за Обед</b>
		Ккал-958, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-107
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Рожок песочный с сахаром</b> <i>Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Соль йодированная</i>	Ккал-249, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-35
200	<b>Сок</b>	Ккал-98, Углеводы-25
		<b>Итого за Полдник</b>
		Ккал-347, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-59
<b><u>Ужин</u></b>		
300	<b>Груши</b>	
50	<b>Маринад овощной с томатом</b> <i>Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь</i>	Ккал-66, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
100	<b>Форель припущенная</b> <i>Форель, Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-182, Белки-25, Жиры-8
200	<b>Рис отварной</b> <i>Масло сливочное, Крупа рисовая (кругл), Соль йодированная</i>	Ккал-299, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-53
200	<b>Компот из клюквы</b> <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-29, Углеводы-7
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-657, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-82
		<b>Итого за</b>
		Ккал-2 518, Белки-97, Жиры-98, Углеводы-313