

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
50	Колбаса вареная	Ккал-147, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-1
200	Каша молочная кукурузная <i>Крупа кукурузная, Молоко., Сахар, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-234, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40
200	Чай с сахаром <i>Чай, Вода, Сахар</i>	Ккал-31, Углеводы-8
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-559, Белки-18, Жиры-26, Углеводы-65

Обед

003	Чеснок	Ккал-1
50	Огурцы порц. свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Масло сливочное, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная</i>	Ккал-116, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-21
36	Фрикадельки мясные <i>Лук репчатый, Яйцо, Говядина тз б/к, Вода, Соль йодированная</i>	Ккал-98, Белки-8, Жиры-7
100	Кнели из кур с рисом <i>Филе куриное, Крупа рисовая (кругл), Молоко., Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-263, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-8
50	Соус молочный <i>Мука, Масло сливочное, Молоко., Лук репчатый, Соль йодированная</i>	Ккал-66, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-5
200	Картофельное пюре с цельным молоком <i>Картофель, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-29
200	Компот из смеси сухофруктов <i>Сахар, Сухофрукты</i>	Ккал-60, Углеводы-15

15 **Хлеб пшеничный** Ккал-61, Белки-2, Жиры-1,
Углеводы-12
Батон, Хлеб пшеничный

120 **Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-80, Белки-3, Жиры-1,
Углеводы-16

Итого за Обед Ккал-958, Белки-41, Жиры-41,
Углеводы-107

Полдник

50 **Рожок песочный с сахаром** Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Мука, Сахар, Маргарин столовый, Яйцо, Сода пищевая, Ванилин, Соль йодированная

200 **Сок яблочный**

Итого за Полдник Ккал-249, Белки-4, Жиры-11,
Углеводы-35

Ужин

300 **Груши**

50 **Маринад овощной с томатом** Ккал-66, Белки-1, Жиры-5,
Углеводы-4

Сахар, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Лимонная кислота

100 **Форель припущенная** Ккал-182, Белки-25, Жиры-8

Форель, Лук репчатый, Соль йодированная

200 **Рис отварной** Ккал-299, Белки-5, Жиры-7,
Углеводы-53

Масло сливочное, Крупа рисовая (круг), Соль йодированная

200 **Компот из клюквы** Ккал-29, Углеводы-7

Сахар, Клюква

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-657, Белки-34, Жиры-21,
Углеводы-82

Итого за Ккал-2 423, Белки-97, Жиры-98,
Углеводы-288