

## 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
30	<b>Сыр</b>	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
50	<b>Яйцо вареное</b>	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	<b>Каша молочная ячневая на цельном молоке</b> <i>Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-356, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-48
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, 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-723, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-74

### Обед

003	<b>Чеснок</b>	Ккал-1
50	<b>Огурцы порц. свежие</b>	Ккал-5, Углеводы-1
250	<b>Солянка домашняя</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное, Сметана, Колбаса вареная, Вода, Лимоны, Соль йодированная</i>	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
70/50	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Говядина тз б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-309, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-5
200	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	<b>Сок цитрус</b>	Ккал-132, Белки-1, Углеводы-34
15	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
50	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Обед** Ккал-962, Белки-43, Жиры-39,  
Углеводы-115

**Полдник**

**100 Булочка Ванильная** Ккал-372, Белки-7, Жиры-13,  
Углеводы-56

*Мука, Сахар, Соль йодированная, Маргарин столовый, Дрожжи прессованные, Яйцо, Молоко.*

**200 Снежок** Ккал-158, Белки-5, Жиры-5,  
Углеводы-22

---

**Итого за Полдник** Ккал-530, Белки-12, Жиры-18,  
Углеводы-78

**Ужин**

**300 Груши**

**100 Салат из свежих огурцов и капусты** Ккал-65, Белки-1, Жиры-5,  
Углеводы-4

*Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная*

**100 Минтай припущенный в молоке** Ккал-129, Белки-15, Жиры-6,  
Углеводы-3

*Лук репчатый, Молоко., Масло растительное, Соль йодированная*

**250 Картофель отварной** Ккал-243, Белки-5, Жиры-7,  
Углеводы-40

*Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная*

**200 Напиток ягодный ( клюквенный)** Ккал-33, Углеводы-8

*Сахар, Клюква*

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

*батон, хлеб пшеничный*

**50 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7

---

**Итого за Ужин** Ккал-565, Белки-25, Жиры-19,  
Углеводы-73

---

**Итого за** Ккал-2 779, Белки-105, Жиры-113,  
Углеводы-339