

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	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая на цельном молоке <i>Крупа ячневая, Сахар, Масло сливочное, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-356, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-48
200	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко., Сахар, Кофейный напиток</i>	Ккал-120, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20
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-710, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-85

Обед

1	Зелень	
50	Зеленый горошек	Ккал-20, Белки-2, Углеводы-3
250	Рассольник ленинградский с перловой крупой <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	Поджарка из говядины <i>Лук репчатый, Говядина тз б/к, Томатная паста, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Ккал-360, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-3
200	Макаронные изделия отварные <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
200	Сок	Ккал-86, Углеводы-21
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 Обед		Ккал-962, Белки-40, Жиры-43, Углеводы-106

Полдник

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