

Меню школы (Лентяя школа-26)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
30	"Сыр Тильзитер"	Ккал-102, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-1
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
200	Каша молочная ячневая	Ккал-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-39
	Крупа ячневая, Сахар, Молоко1л, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Чай с сахаром	Ккал-31, Углеводы-8
	Чай, Сахар	
25	Хлеб пшеничный	Ккал-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21
	батон, хлеб пшеничный	
10	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-7, Углеводы-1
Итого за Завтрак		Ккал-614, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-70
<u>Обед</u>		
001	Чеснок	
2	Зелень	Ккал-1
50	Огурцы порц. свежие	Ккал-5, Углеводы-1
250	Солянка домашняя	Ккал-134, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-9
	Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Огурцы соленые, Картофель, Томатная паста, Масло сливочное , Сметана, Колбаса вареная, Сосиски, Лимоны, Соль йодированная	
100	Гуляш из говядины	Ккал-269, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-4
	Говядина лопатка б/к, Лук репчатый, Томатная паста, Мука, Масло растительное, Соль йодированная	
200	Макаронные изделия отварные	Ккал-286, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-47
	Макаронные изделия, Масло сливочное , Соль йодированная	
200	Нектар апельсиновый	
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
	батон, хлеб пшеничный	

20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Обед		Ккал-832, Белки-40, Жиры-37, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
85	Ватрушка слоёная с творогом	Ккал-355, Белки-8, Жиры-20, Углеводы-36
<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Сахарная пудра, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Молоко 1л, Творог 9%</i>		
200	Варенец	Ккал-106, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Итого за Полдник		Ккал-461, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-45
<u>Ужин</u>		
107	Мандарины	Ккал-41, Белки-1, Углеводы-9
100	Салат из свежих огурцов и капусты	Ккал-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
<i>Огурцы, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
100	Минтай припущенный в молоке	Ккал-129, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-3
<i>Минтай филе, Лук репчатый, Молоко 1л, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
250	Картофель отварной	Ккал-243, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-40
<i>Картофель, Масло сливочное, Зелень, Соль йодированная</i>		
200	Компот из кураги	Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16
<i>Сахар, Курага</i>		
30	Хлеб пшеничный	Ккал-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Ужин		Ккал-681, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-99
Итого за		Ккал-2 588, Белки-107, Жиры-107, Углеводы-302