

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>   |   |  |
| 205                       | <b>Каша манная жидкая<br/>молочная</b><br><i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>   | кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32   |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   |  |
| 200                       | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко, сахар, какао-порошок</i>   | кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25   |
| 40                        | <b>Яйца вареные</b>   | кКал-63, Бел-5, Жир-5  |
| 200                       | <b>Питьевая вода</b>  | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29   |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | кКал-605, Бел-22, Жир-18, Угл-85   |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |  |
| 250                       | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем</b><br><i>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10  |
| 150                       | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>   | кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11  |
| 100                       | <b>Рыба (филе), тушеная в<br/>томате с овощами</b><br><i>лук репчатый, мидтай с/м, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>       | кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4  |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   |  |
| 200                       | <b>Кисель</b><br><i>кисель, сахар</i>   | кКал-40, Угл-10  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | кКал-292, Бел-12, Жир-8, Угл-35  |
| <b>Итого за день</b>      |   | кКал-897, Бел-35, Жир-26, Угл-120  |

Технолог  
пищблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Воробьев В.А.

