

**(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>   |   |  |
| 200                       | <b>Макароньы, запеченные с сыром</b><br><i>соль, макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте 1, масло сливочное</i>       | кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38   |
| 200                       | <b>Компот из свежих плодов или ягод (клюква)</b><br><i>клюква с/м, сахар</i>  | кКал-37, Угл-9   |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   |  |
| 200                       | <b>Питьевая вода</b>  | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29   |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |   | кКал-588, Бел-20, Жир-20, Угл-75   |
| <b><u>Обед</u></b>        |   |  |
| 100                       | <b>Винегрет овощной</b><br><i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>       | кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7   |
| 250                       | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</i> | кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8   |
| 100                       | <b>Кнели говяжьи с рисом</b><br><i>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</i>                                  | кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3  |
| 150                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>  | кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37   |
| 200                       | <b>Сок</b>  | кКал-50, Угл-11  |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |   | кКал-724, Бел-23, Жир-40, Угл-66   |
| <b>Итого за день</b>      |   | кКал-1 311, Бел-43, Жир-60, Угл-142  |

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Воробьев В.А.

