

(Школа 12-18 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
70/40	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7
200	Макаронны отварные <i>макаронные изделия в ассортименте, масло растительное</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-8
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
50	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-498, Бел-24, Жир-21, Угл-51
<u>Обед</u>		
300	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9
100	Кнели говяжьи с рисом <i>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</i>	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37
200	Сок	кКал-50, Угл-11
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-608, Бел-21, Жир-30, Угл-61
Итого за день		кКал-1 106, Бел-45, Жир-52, Угл-112

Технолог
 пищеблока

Григорян С.С.

Директор
 школы

Воробьев В.А.

