

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14
75	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-218, Бел-20, Жир-5, Угл-4
40	Хлеб пшеничный	
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
Итого за Завтрак 1		кКал-305, Бел-22, Жир-7, Угл-18
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22
120	Бифитекс паровой <i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15
200	Компот из плодов консервированных <i>компот конс. в ассортименте, сахар 1</i>	кКал-123, Угл-29
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-558, Бел-17, Жир-19, Угл-75
Итого за день		кКал-863, Бел-40, Жир-26, Угл-93

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Воробьев В.А.

