

(Школа 12-18 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
55	Сосиски отварные	кКал-124, Бел-6, Жир-11
220	Капуста тушеная. <i>капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар</i>	кКал-80, Бел-2, Жир-4, Угл-5
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток I</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10
40	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак I		кКал-274, Бел-10, Жир-18, Угл-16
<u>Обед</u>		
300	Рассольник ленинградский с крупой <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-142, Бел-3, Жир-5, Угл-21
120	Гуляш из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-136, Бел-16, Жир-7, Угл-3
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия в ассортименте, масло растительное</i>	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом) <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-490, Бел-25, Жир-13, Угл-69
Итого за день		кКал-765, Бел-34, Жир-30, Угл-85

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Воробьев В.А.

