

**(Школа 12-18 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
250	<b>Каша манная жидкая молочная</b> <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-271, Бел-8, Жир-9, Угл-39
15/15/5	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>хлеб, сыр в ассортименте 1</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-493, Бел-12, Жир-17, Угл-73
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2
300	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14
100	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>лук репчатый, мидий 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>Компот из клюквы</b> <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-59, Угл-14
<b>Итого за Обед</b>		кКал-464, Бел-14, Жир-21, Угл-47
<b>Итого за день</b>		кКал-957, Бел-26, Жир-37, Угл-120

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Воробьев В.А.

