

(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>		
250	Каша манная жидкая молочная <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-271, Бел-8, Жир-9, Угл-39
60	Хлеб пшеничный	
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
40	Яйца вареные	кКал-63, Бел-5, Жир-5
100	Йогурт	кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак I		кКал-716, Бел-29, Жир-23, Угл-96
<u>Обед</u>		
300	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12
200	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14
100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами <small>лук репчатый, миттай с.м, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
Итого за Обед		кКал-353, Бел-13, Жир-11, Угл-47
Итого за день		кКал-1 069, Бел-42, Жир-34, Угл-143

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Воробьев В.А.

