

**(Школа 12-18 новое меню весна)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>   |  |  |
| 200                       | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>                                    | кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14  |
| 75                        | <b>Рыба жареная соусом</b><br><i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>                                 | кКал-218, Бел-20, Жир-5, Угл-4   |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный</b>  |  |
| 200                       | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахар, чай (кг.)</i>  | кКал-58, Угл-15  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | кКал-363, Бел-22, Жир-8, Угл-33  |
| <b><u>Обед</u></b>        |  |  |
| 100                       | <b>Помидоры свежие</b>   | кКал-24, Бел-1, Угл-4  |
| 300                       | <b>Суп картофельный с горохом</b><br><i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>     | кКал-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26   |
| 120                       | <b>Бифитекс паровой</b><br><i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i> | кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9  |
| 150                       | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15   |
| 200                       | <b>Компот из плодов консервированных</b><br><i>компот конс. в ассортименте, сахар 1</i>                        | кКал-123, Угл-29   |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>  |  |
| <b>Итого за Обед</b>      |  | кКал-606, Бел-19, Жир-20, Угл-83   |
| <b>Итого за день</b>      |  | кКал-969, Бел-41, Жир-27, Угл-116  |

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Воробьев В.А.

