

**(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 пшеничная жидкая молочная</b> <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 563, Бел-47, Жир-53, Угл-224
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
50/10/2 5	<b>Сыр</b> <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	кКал-279, Бел-10, Жир-16, Угл-25
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-2 162, Бел-68, Жир-74, Угл-302
<b><u>Обед</u></b>		
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, минтай 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 плодов или ягод сушеных (курага)</b> <i>курага, сахар</i>	кКал-32, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		кКал-316, Бел-13, Жир-9, Угл-38
<b>Итого за день</b>		кКал-2 478, Бел-81, Жир-83, Угл-339

Технолог  
 пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
 школы

Воробьев В.А.

