

(Школа 12-18 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
250	Плов из отварной птицы <i>куры, крупа рисовая, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-12, Угл-22
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай (кг.)</i>	кКал-34, Угл-8
100	Огурцы консервированные	кКал-22, Бел-1, Угл-3
60	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-485, Бел-22, Жир-16, Угл-62
<u>Обед</u>		
300	Суп картофельный <i>картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2
250	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль</i>	кКал-501, Бел-22, Жир-24, Угл-48
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-558, Бел-23, Жир-25, Угл-59
Итого за день		кКал-1 043, Бел-45, Жир-41, Угл-121

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Воробьев В.А.

