

(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>		
100	Сельдь с луком и растительным маслом <i>сельдь м/с, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-175, Бел-12, Жир-13, Угл-2
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
50	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-500, Бел-23, Жир-19, Угл-60
<u>Обед</u>		
300	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-112, Бел-2, Жир-4, Угл-17
200	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19
80	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом) <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-419, Бел-15, Жир-16, Угл-50
Итого за день		кКал-920, Бел-37, Жир-34, Угл-110

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Воробьев В.А.

