

МЕНЮ ,,,, (Школа 7-10 новое меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
100	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
110	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6
40	Хлеб пшеничный	
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кз.)</i>	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-543, Бел-38, Жир-12, Угл-42
<u>Обед</u>		
60	Помидоры свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-2
250	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста, мясо говядины, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10
110	Рулет из говядины паровой с соусом <i>мясо говядины, хлеб, яйцо, масло сливочное, томатная паста, мука в/с, соль</i>	кКал-131, Бел-18, Жир-6, Угл-7
100	Макаронные изделия с овощами <i>лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, морковь, масло сливочное, томатная паста</i>	кКал-43, Бел-1, Жир-4
60	Хлеб пшеничный	
200	Сок	кКал-50, Угл-11
Итого за Обед		кКал-293, Бел-22, Жир-11, Угл-30
Итого за день		кКал-837, Бел-60, Жир-23, Угл-72

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.