

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Рагу из овощей <i>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</i>	кКал-203, Бел-3, Жир-12, Угл-20
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай (кз.)</i>	кКал-34, Угл-8
15/15/5	Бутерброд с сыром <i>хлеб, сыр в ассортименте 1</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-499, Бел-12, Жир-19, Угл-67
<u>Обед</u>		
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3
250	Суп-лапша домашняя <i>куры, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо</i>	кКал-43, Жир-4, Угл-2
250	Плов с мясом <i>мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-312, Бел-17, Жир-15, Угл-26
60	Хлеб пшеничный	
200	Кисель из плодов или ягод <i>кисель, сахар</i>	кКал-125, Угл-30
Итого за Обед		кКал-494, Бел-19, Жир-20, Угл-61
Итого за день		кКал-993, Бел-31, Жир-39, Угл-127

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.