

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3
200	Макаронны, запеченные с сыром <small>соль, макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте I, масло сливочное</small>	кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <small>клюква с/м, сахар</small>	кКал-37, Угл-9
40	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак I		кКал-602, Бел-21, Жир-20, Угл-78
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8
100	Кнели говяжьи с рисом <small>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</small>	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3
150	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37
200	Сок	кКал-50, Угл-11
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-724, Бел-23, Жир-40, Угл-66
Итого за день		кКал-1325, Бел-43, Жир-60, Угл-144

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школыМБ Попова Г.С.
Ниженарыкарская
СОШ