

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
205	<b>Каша манная жидкая молочная</b> <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
40	<b>Яйца вареные</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-425, Бел-14, Жир-15, Угл-57
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из свежих огурцов с растительным маслом</b> <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <i>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
100	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>лук репчатый, мидий с/м, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</b> <i>курага, сахар</i>	кКал-32, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		кКал-404, Бел-13, Жир-20, Угл-35
<b>Итого за день</b>		кКал-829, Бел-27, Жир-35, Угл-91

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

