

(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>		
205	Каша пшеничная жидкая молочная <small>молоко, крупа пшени, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
60	Хлеб пшеничный	
100	Йогурт	кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак I		кКал-1 664, Бел-55, Жир-53, Угл-240
<u>Обед</u>		
250	Суп овощной <small>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</small>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	Жаркое по-домашнему <small>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</small>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-452, Бел-24, Жир-23, Угл-40
Итого за день		кКал-2 116, Бел-78, Жир-76, Угл-280

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы
Попова Г.С.