

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
100	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-14, Бел-1, Угл-3
200	<b>Макаронны отварные</b> <i>макаронные изделия в ассортименте, масло растительное</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-8
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны, чай (кг.)</i>	кКал-34, Угл-8
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
120	<b>Гуляш из говядины</b> <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-136, Бел-16, Жир-7, Угл-3
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-450, Бел-27, Жир-18, Угл-42
<b>Обед</b>		
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</i>	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8
100	<b>Кнели говяжьих с рисом</b> <i>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</i>	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37
200	<b>Сок</b>	кКал-50, Угл-11
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-724, Бел-23, Жир-40, Угл-66
<b>Итого за день</b>		кКал-1174, Бел-50, Жир-58, Угл-108

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

