

**(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>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25
70/40	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-667, Бел-30, Жир-22, Угл-85
<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>Рассольник ленинградский с крупой</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
100	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</i>	кКал-101, Бел-1, Жир-6, Угл-10
200	<b>Кисель</b> <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-389, Бел-5, Жир-21, Угл-44
<b>Итого за день</b>		кКал-1056, Бел-36, Жир-42, Угл-129

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попов Р.С.