

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
100	Каши гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25
70/40	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак 1		кКал-487, Бел-22, Жир-19, Угл-57
Обед		
100	Винегрет овощной <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18
100	Рагу из овощей <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	Кисель <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-369, Бел-5, Жир-18, Угл-44
Итого за день		кКал-856, Бел-27, Жир-37, Угл-101

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы
Попова Г.С.