07.02.2024

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 1	
200	**Плов из отварной птицы** *куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль*	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18
200	**Чай с лимоном** *сахар, лимоны, чай (кг.)*	кКал-34, Угл-8
60	**Огурцы консервированные**	кКал-13, Бел-1, Угл-2
60	**Хлеб пшеничный**	
200	**Питьевая вода**	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
	Итого за Завтрак 1	кКал-427, Бел-19, Жир-13, Угл-56
	Обед	
250	**Суп картофельный** *картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль*	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1
200	**Рагу из овощей** *картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль*	кКал-203, Бел-3, Жир-12, Угл-20
60	**Хлеб пшеничный**	
200	**Компот из свежих плодов или ягод (клюква)** *клюква с/м, сахар*	кКал-37, Угл-9
	Итого за Обед	кКал-256, Бел-4, Жир-13, Угл-30
	Итого за день	кКал-683, Бел-22, Жир-26, Угл-86

Технолог пищеблока _____ Григорян С.С.

Директор школы _____ Попова Г.С.

_____