

(Школа 7-10 новое меню весна)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак 1</u> | | |
| 200 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i> | кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14 |
| 70 | Сельдь с луком <i>сельдь, лук репчатый, заправка для салатов</i> | кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1 |
| 40 | Хлеб пшеничный | |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай (кг.)</i> | кКал-34, Угл-8 |
| 200 | Питьевая вода | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-346, Бел-13, Жир-8, Угл-52 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Огурец и помидор свежие <i>огурцы свежие, помидоры свежие</i> | кКал-35, Бел-2, Угл-4 |
| 250 | Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i> | кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22 |
| 120 | Биштекс паровой <i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i> | кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9 |
| 100 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | кКал-72, Бел-1, Жир-2, Угл-10 |
| 200 | Компот из плодов консервированных <i>компот конс. в ассорт, сахар 1</i> | кКал-123, Угл-29 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| Итого за Обед | | кКал-557, Бел-19, Жир-18, Угл-74 |
| Итого за день | | кКал-903, Бел-32, Жир-26, Угл-126 |

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

