

(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>		
100	Каша 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
40	Хлеб пшеничный	
200	Кофейный напиток на сгущенном молоке <i>молоко сгущенное, сахар, кофейный напиток 1</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-597, Бел-30, Жир-21, Угл-71
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22
120	Бифштекс паровой <i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15
200	Компот из плодов консервированных <i>компот конс. в ассортименте, сахар 1</i>	кКал-123, Угл-29
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-558, Бел-17, Жир-19, Угл-75
Итого за день		кКал-1155, Бел-47, Жир-40, Угл-145

Технолог
пищблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.