

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
205	Каша пшеничная жидкая молочная <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток 1</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10
15/15/5	Бутерброд с сыром <i>хлеб, сыр в ассортименте 1</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
100	Йогурт	кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-1 677, Бел-55, Жир-56, Угл-236
Обед		
80	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2
250	Суп овощной <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	Жаркое по-домашнему <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	Кисель <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-457, Бел-24, Жир-24, Угл-35
Итого за день		кКал-2 134, Бел-79, Жир-79, Угл-271

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Е.С.