

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
80	<b>Салат из свежих помидоров</b> <i>лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	кКал-16, Бел-1, Угл-3
55	<b>Сосиски отварные</b>	кКал-124, Бел-6, Жир-11
200	<b>Капуста тушеная.</b> <i>капуста свежая, мясо говядины, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар, кофейный напиток 1</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-463, Бел-18, Жир-20, Угл-47
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Овощи натуральные (огурцы свежие)</b>	кКал-28, Бел-2, Угл-5
250	<b>Рассольник ленинградский с крупой</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
80	<b>Гуляш из говядины</b> <i>мясо говядины, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом)</b> <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
100	<b>Груша</b>	кКал-57, Бел-1, Угл-11
<b>Итого за Обед</b>		кКал-507, Бел-22, Жир-10, Угл-80
<b>Итого за день</b>		кКал-969, Бел-40, Жир-30, Угл-127

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.