

(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
100	Сельдь с луком и растительным маслом <i>сельдь м/с, лук репчатый, масло растительное</i>	кКал-175, Бел-12, Жир-13, Угл-2
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай (кз.)</i>	кКал-34, Угл-8
60	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-476, Бел-23, Жир-18, Угл-53
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250	Рассольник ленинградский с крупой <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
100	Мясо тушеное(говядина) <i>мясо говядина, морковь, лук репчатый</i>	кКал-123, Бел-23, Жир-3, Угл-1
150	Макаронны отварные <i>макаронные изделия в ассортименте, масло растительное</i>	кКал-65, Бел-2, Жир-6
200	Кисель <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-475, Бел-29, Жир-24, Угл-35
Итого за день		кКал-952, Бел-51, Жир-42, Угл-88

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школыДиректор
школы

Попова Г.С.