

**(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>		
110	<b>Рыба жареная соусом</b> <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
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-565, Бел-39, Жир-12, Угл-45
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом</b> <i>капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	кКал-72, Бел-1, Жир-6, Угл-4
250	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
150	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15
80	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод (клюква)</b> <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9
<b>Итого за Обед</b>		кКал-437, Бел-15, Жир-20, Угл-47
<b>Итого за день</b>		кКал-1002, Бел-53, Жир-32, Угл-92

Технолог  
пиццблока

Григорян С.С.

Директор  
школыМБОУ Попова Г.С.  
Ниженарькарская  
СОШ