

(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 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i> | кКал-58, Угл-15 |
| 150 | Азу <i>мясо говядина, картофель, лук репчатый, огузки консервированные, томатная паста, соль, мука в/с</i> | кКал-169, Бел-17, Жир-9, Угл-5 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| 200 | Питьевая вода | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-579, Бел-30, Жир-18, Угл-73 |
| <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 |
| 250 | Макаронник с мясом <i>мясо говядина, макаронные изделия в ассортименте, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль</i> | кКал-501, Бел-22, Жир-24, Угл-48 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| 200 | Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i> | кКал-37, Угл-9 |
| Итого за Обед | | кКал-661, Бел-26, Жир-27, Угл-79 |
| Итого за день | | кКал-1240, Бел-56, Жир-44, Угл-152 |

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попов Г.С.

