

(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>		
110	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай (кг.)</i>	кКал-34, Угл-8
40	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак 1		кКал-419, Бел-31, Жир-9, Угл-25
<u>Обед</u>		
80	Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры, масло соевое, лук зеленый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-124, Бел-1, Жир-12, Угл-3
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15
80	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из кураги с черносливом <i>чернослив, курага, сахар</i>	кКал-77, Угл-17
Итого за Обед		кКал-529, Бел-15, Жир-26, Угл-54
Итого за день		кКал-948, Бел-46, Жир-36, Угл-78

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

