

**(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>		
60	<b>Огурцы консервированные</b>	кКал-13, Бел-1, Угл-2
210	<b>Плов из отварной птицы</b> <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-210, Бел-10, Жир-10, Угл-19
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-280, Бел-11, Жир-11, Угл-35
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп картофельный</b> <i>картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1
120	<b>Бифитекс паровой</b> <i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9
200	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 417, Бел-58, Жир-15, Угл-263
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 706, Бел-71, Жир-31, Угл-290
<b>Итого за день</b>		кКал-1 986, Бел-82, Жир-41, Угл-325

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.