

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак 1**

200	<b>Запеканка рисовая с творогом</b> <i>крупа рисовая, творог ппк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</i>	кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22
200	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
15/20/5	<b>Бутерброд с джемом</b> <i>джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное</i>	кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29

**Итого за Завтрак 1** кКал-452, Бел-13, Жир-14, Угл-65**Обед**

80	<b>Салат картофельный с огурцами с маслом растительным</b> <i>картофель, заправка для салатов, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, соль</i>	кКал-19, Бел-1, Угл-2
250	<b>Свекольник</b> <i>лавровый лист, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, сахар</i>	кКал-61, Бел-2, Жир-3, Угл-4
100	<b>Фрикадельки мясные паровые собственного производства</b> <i>мисо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</i>	кКал-182, Бел-14, Жир-10, Угл-7
150	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 063, Бел-43, Жир-11, Угл-197
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Сок</b>	кКал-50, Угл-11

**Итого за Обед** кКал-1 374, Бел-61, Жир-25, Угл-221**Итого за день** кКал-1 826, Бел-74, Жир-40, Угл-287Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школыМБОУ Попова Г.С.  
Ниженарыкарская  
СОШ