

(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>		
205	Каша пшеничная жидкая молочная <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
60/30	Бутерброд с сыром <i>хлеб, сыр в ассортименте 1</i>	кКал-226, Бел-7, Жир-14, Угл-17
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
80	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным <i>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2
250	Суп овощной <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	Жаркое по-домашнему <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		
Итого за день		

Технолог
пищеблока  Григорян С.С.Директор
школы  Попова Г.С.