

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
80	Салат из свежих помидоров <i>помидоры, масло растительное, соль</i>	кКал-16, Бел-1, Угл-3
55	Сметанки отварные	кКал-124, Бел-6, Жир-11
200	Каша пшеничная. <i>крупяные изделия, мясо говядины, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, молоко, сахар</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5
200	Чай с сахаром <i>сахар, сливки</i>	кКал-58, Угл-15
40	Молоко пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-450, Бел-16, Жир-18, Угл-51
Обед		
100	Суп овощной свежий	кКал-14, Бел-1, Угл-3
250	Салат овощной ленинградский с <i>консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
80	Котлеты из говядины <i>лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
150	Хлебобулочные изделия <i>хлеб</i>	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
60	Молоко пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод <i>Чернослив с</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-435, Бел-20, Жир-10, Угл-67
Итого за день		кКал-885, Бел-36, Жир-28, Угл-118

Технический
подпись

Пригоран С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

