

12.02.2024

(Школа 7-10 новое меню весна)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| Завтрак I | | |
| 205 | Каша пшеничная жидкая молочная <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small> | кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183 |
| 200 | Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао-порошок</small> | кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25 |
| 20/20 | Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса) <small>колбаса вареная, хлеб пшеничный</small> | кКал-55, Бел-3, Жир-2, Угл-6 |
| 200 | Питьевая вода | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| Итого за Завтрак I | | кКал-1 657, Бел-52, Жир-52, Угл-242 |

| | | |
|----------------------|---|----------------------------------|
| Обед | | |
| 80 | Салат из свежих помидоров и огурцов <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2 |
| 250 | Суп овощной <small>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</small> | кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5 |
| 200 | Жаркое по-домашнему <small>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</small> | кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <small>сухофрукты, сахар</small> | кКал-68, Жир-2, Угл-17 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| Итого за Обед | | кКал-485, Бел-24, Жир-25, Угл-42 |

Итого за день кКал-2 142, Бел-77, Жир-77, Угл-284Технолог
пищблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.