

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
200	Рагу из овощей <small>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</small>	кКал-203, Бел-3, Жир-12, Угл-20
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
15/15/5	Бутерброд с сыром <small>хлеб, сыр в ассортименте I</small>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак I		кКал-533, Бел-13, Жир-21, Угл-75
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные (огурцы свежие)	кКал-17, Бел-1, Угл-3
250	Суп картофельный с горохом <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22
250	Плов с мясом <small>мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</small>	кКал-312, Бел-17, Жир-15, Угл-26
60	Хлеб пшеничный	
200	Кисель из плодов или ягод <small>кисель, сахар</small>	кКал-125, Угл-30
Итого за Обед		кКал-577, Бел-22, Жир-18, Угл-81
Итого за день		кКал-1110, Бел-35, Жир-39, Угл-156

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

