

(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>		
110	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
40	Хлеб пшеничный	
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак I		кКал-659, Бел-40, Жир-13, Угл-65
<u>Обед</u>		
80	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-4
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, кури, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15
80	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-417, Бел-15, Жир-17, Угл-46
Итого за день		кКал-1 076, Бел-55, Жир-30, Угл-111

Технолог
 пищеблока

Григорян С.С.

Директор
 школы

Попова Г.С.

