

(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> | | |
| 200 | Макаронны, запеченные с сыром <i>соль, макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте 1, масло сливочное</i> | кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38 |
| 200 | Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i> | кКал-37, Угл-9 |
| 40 | Хлеб пшеничный | |
| 200 | Питьевая вода | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| Итого за Завтрак 1 | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Винегрет овощной <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i> | кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</i> | кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8 |
| 100 | Кнели говяжьи с рисом <i>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</i> | кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37 |
| 200 | Сок | кКал-50, Угл-11 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| Итого за Обед | | |
| Итого за день | | |
| | | кКал-1311, Бел-43, Жир-60, Угл-142 |

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

