

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
100	<b>Овощи натуральные (огурцы свежие)</b>	кКал-28, Бел-2, Угл-5
200	<b>Макаронны, запеченные с сыром</b> <small>соль, макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте 1, масло сливочное</small>	кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод (клюква)</b> <small>клюква с/м, сахар</small>	кКал-37, Угл-9
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-616, Бел-22, Жир-21, Угл-81
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Винегрет овощной</b> <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8
100	<b>Кнели говяжьи с рисом</b> <small>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</small>	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37
200	<b>Сок</b>	кКал-50, Угл-11
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-724, Бел-23, Жир-40, Угл-66
<b>Итого за день</b>		кКал-1339, Бел-44, Жир-61, Угл-147

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы  
МБОУ "Ниженарыкарская  
СОШ"

МБОУ Попова Т.С.

Ниженарыкарская  
СОШИН 8814004185 \* КОМУ  
10208001500542 \* ЗИМ

РОССИЯ \* ПОДПИСАНО \* 01.04.2024