15.05.2024

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 1	
200	***Плов из отварной птицы***	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18
	куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль	
200	***Чай с лимоном***	кКал-34, Угл-8
	сахар, лимоны, чай (кг.)	
60	***Огурцы консервированные***	кКал-13, Бел-1, Угл-2
60	***Хлеб пшеничный***	
100	***Мандарин***	кКал-38, Бел-1, Угл-8
200	***Питьевая вода***	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
	Итого за Завтрак 1	кКал-465, Бел-20, Жир-13, Угл-64
	Обед	
100	***Салат из капусты белокочанной с помидорами и огурцами***	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9
	огурцы, помидоры, капуста свежая, масло растительное, соль, кислота лимонная	
250	***Суп картофельный***	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1
	картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	
200	***Запеканка картофельная с мясом***	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39
	картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль	
60	***Хлеб пшеничный***	
200	***Компот из свежих плодов или ягод (клюква)***	кКал-37, Угл-9
	клюква с/м, сахар	
	Итого за Обед	кКал-589, Бел-20, Жир-30, Угл-58
	Итого за день	кКал-1 054, Бел-39, Жир-44, Угл-122

Технолог пищеблока _____ Григорян С.С.

Директор школы _____ Попова Г.С.

_____