

(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> | | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i> | кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37 |
| 70/40 | Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i> | кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7 |
| 200 | Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i> | кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| 200 | Питьевая вода | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-753, Бел-33, Жир-24, Угл-98 |
| <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 |
| 250/25 | Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i> | кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18 |
| 100 | Рагу из овощей <i>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</i> | кКал-101, Бел-1, Жир-6, Угл-10 |
| 200 | Кисель <i>кисель, сахар</i> | кКал-40, Угл-10 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| Итого за Обед | | кКал-369, Бел-5, Жир-18, Угл-44 |
| Итого за день | | кКал-1122, Бел-38, Жир-43, Угл-142 |

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

