

(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>		
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 сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
40	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-623, Бел-39, Жир-12, Угл-60
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным <i>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-41, Бел-1, Жир-3, Угл-2
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, 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-406, Бел-15, Жир-17, Угл-45
Итого за день		кКал-1 029, Бел-54, Жир-29, Угл-105

Технолог
пищеблока

Григорьев С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.