

**(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>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25
70/40	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
100	<b>Апельсин</b>	кКал-43, Бел-1, Угл-8
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-710, Бел-31, Жир-22, Угл-93
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250/25	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18
100	<b>Мясо тушеное(говядина)</b> <i>мясо говядина, морковь, лук репчатый</i>	кКал-123, Бел-23, Жир-3, Угл-1
100	<b>Рагу из овощей</b> <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	<b>Кисель</b> <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-493, Бел-28, Жир-21, Угл-45
<b>Итого за день</b>		кКал-1202, Бел-60, Жир-43, Угл-139

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Е.С.

