

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 100                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>                                                                                                  | кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25                                                 |
| 70/40                     | <b>Печень по-строгановски</b><br><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><br><i>молоко, сахар, какао-порошок</i>                                                                                                                       | кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25                                                 |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                               |                                                                                |
| 200                       | <b>Питьевая вода</b>                                                                                                                                                                | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29                                                 |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                                                                                                                     | кКал-667, Бел-30, Жир-22, Угл-85                                               |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
| 100                       | <b>Винегрет овощной</b><br><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><br><i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>                                    | кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18                                                  |
| 100                       | <b>Рагу из овощей</b><br><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>Компот из клюквы</b><br><i>клюква с/м, сахар</i>                                                                                                                                 | кКал-59, Угл-14                                                                |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                               |                                                                                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                     | кКал-388, Бел-6, Жир-18, Угл-49                                                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                     | кКал-1055, Бел-36, Жир-40, Угл-134                                             |

Технолог  
пиццблока

Григорян С.С.

Директор  
школы