

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
200	Запеканка рисовая с творогом <i>крупа рисовая, творог ппк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</i>	кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
15/20/5	Бутерброд с джемом <i>джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное</i>	кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15
Итого за Завтрак 1		кКал-272, Бел-5, Жир-11, Угл-37
Обед		
300	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9
100	Фрикадельки мясные паровые собственного производства <i>мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</i>	кКал-182, Бел-14, Жир-10, Угл-7
150	Каша перловая рассыпчатая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 063, Бел-43, Жир-11, Угл-197
60	Хлеб пшеничный	
200	Сок	кКал-50, Угл-11
Итого за Обед		кКал-1 376, Бел-59, Жир-26, Угл-225
Итого за день		кКал-1 648, Бел-64, Жир-37, Угл-261

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.