

(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>		
200	Плов из отварной птицы <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай (кг.)</i>	кКал-34, Угл-8
60	Огурцы консервированные	кКал-13, Бел-1, Угл-2
60	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-427, Бел-19, Жир-13, Угл-56
<u>Обед</u>		
100	Салат из капусты белокочанной с помидорами и огурцами <i>огурцы, помидоры, капуста свежая, масло растительное, соль, кислота лимонная</i>	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9
250	Суп картофельный <i>картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1
200	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль</i>	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39
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-589, Бел-20, Жир-30, Угл-58
Итого за день		кКал-1 016, Бел-38, Жир-43, Угл-114

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

