

(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>		
100	Овощи натуральные (огурцы свежие)	кКал-28, Бел-2, Угл-5
200	Капуста тушеная. <small>капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар</small>	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5
100	Сосиски отварные	кКал-226, Бел-10, Жир-20, Угл-1
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай (кг.)</small>	кКал-58, Угл-15
40	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак 1		кКал-384, Бел-14, Жир-24, Угл-26
<u>Обед</u>		
50	Овощи натуральные(помидоры свежие)	кКал-24, Бел-1, Угл-4
250	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8
100	Кнели говяжьи с рисом <small>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</small>	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3
150	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37
200	Сок	кКал-50, Угл-11
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-619, Бел-22, Жир-30, Угл-63
Итого за день		кКал-1 003, Бел-36, Жир-54, Угл-89

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы
«Нижегородская СОШ»
Попова Г.С.