

**(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>		
205	<b>Каша манная жидкая молочная</b> <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32
15/15/5	<b>Бутерброд с сыром</b> <small>хлеб, сыр в ассортименте 1</small>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-624, Бел-19, Жир-18, Угл-95
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> <small>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10
200	<b>Макаронные отварные</b> <small>макаронные изделия в ассортименте, масло растительное</small>	кКал-86, Бел-2, Жир-8
100	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <small>лук репчатый, минтай с/м, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
<b>Итого за Обед</b>		кКал-340, Бел-13, Жир-16, Угл-31
<b>Итого за день</b>		кКал-965, Бел-32, Жир-34, Угл-126

Технолог  
пиццблота

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

