

**(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>		
50	<b>Горох консервированный</b>	кКал-20, Бел-2, Угл-3
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14
70	<b>Сельдь с луком</b> <i>сельдь, лук репчатый, заправка для салатов</i>	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-390, Бел-15, Жир-9, Угл-62
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-24, Бел-1, Угл-4
250	<b>Суп картофельный с горохом</b> <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22
120	<b>Бифштекс паровой</b> <i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9
100	<b>Рис отварной</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-72, Бел-1, Жир-2, Угл-10
200	<b>Компот из плодов консервированных</b> <i>компот конс. в ассортименте, сахар 1</i>	кКал-123, Угл-29
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-546, Бел-18, Жир-18, Угл-74
<b>Итого за день</b>		кКал-936, Бел-33, Жир-27, Угл-136

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

