

(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>		
205	Каша манная жидкая молочная <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32
50	Хлеб пшеничный	
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
40	Яйца вареные	кКал-63, Бел-5, Жир-5
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-605, Бел-22, Жир-18, Угл-85
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <small>огурцы, масло растительное, соль</small>	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2
250	Борщ с капустой и картофелем <small>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10
150	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
100	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <small>лук репчатый, минтай с/м, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</small>	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом) <small>сахар, чернослив, изюм</small>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-410, Бел-13, Жир-20, Угл-36
Итого за день		кКал-1 014, Бел-35, Жир-38, Угл-121

Технолог
пищеблока

Григорья С.С.

МБОУ
«Нижнеяркская
СОШ»Директор
школы

Попова Г.С.

