

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак 1</b>		
205	<b>Каша пшениная жидкая молочная</b> <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
20/20	<b>Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса)</b> <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный</i>	кКал-55, Бел-3, Жир-2, Угл-6
100	<b>Йогурт</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-1 719, Бел-57, Жир-55, Угл-246
<b>Обед</b>		
80	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2
250	<b>Суп овощной</b> <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Яблоки</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
<b>Итого за Обед</b>		кКал-579, Бел-25, Жир-26, Угл-61
<b>Итого за день</b>		кКал-2 299, Бел-83, Жир-81, Угл-307

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школыДиректор  
школы

Топова Г.С.