

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак I</u></b>		
205	<b>Каша пшеничная жидкая молочная</b> <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
15/15	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>масло сливочное, хлеб</small>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
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 I</b>		кКал-1 746, Бел-56, Жир-57, Угл-250
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп овощной</b> <small>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</small>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	<b>Жаркое по-домашнему</b> <small>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</small>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-452, Бел-24, Жир-23, Угл-40
<b>Итого за день</b>		кКал-2 199, Бел-80, Жир-80, Угл-290

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школыМБОУ  
Ниженарькарская  
СОШ.  
Попова Г.С.