

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак I</b>		
55	<b>Сосиски отварные</b>	кКал-124, Бел-6, Жир-11
200	<b>Капуста тушеная.</b> <small>капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар</small>	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>молоко, сахар, кофейный напиток I</small>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Завтрак I</b>		кКал-267, Бел-10, Жир-17, Угл-15
<b>Обед</b>		
250	<b>Рассольник ленинградский с крупой</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
80	<b>Гуляш из говядины</b> <small>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</small>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом)</b> <small>сахар, чернослив, изюм</small>	кКал-37, Угл-9
<b>Итого за Обед</b>		кКал-421, Бел-19, Жир-10, Угл-64
<b>Итого за день</b>		кКал-688, Бел-28, Жир-27, Угл-80

Технолог  
 пищеблока

Григорьев С.С.



Директор

школы

Попова Г.С.