# (Школа 7-10 новое меню весна)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак 1*** | |
| 200 | ***Запеканка рисовая с творогом***<br>*крупа рисовая, творог пмк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль* | кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22 |
| 200 | ***Чай с молоком***<br>*молоко, сахар, чай (кг.)* | |
| 15/20/5 | ***Бутерброд с джемом***<br>*джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное* | кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15 |
| 200 | ***Питьевая вода*** | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| | **Итого за Завтрак 1** | кКал-452, Бел-13, Жир-14, Угл-65 |
| | ***Обед*** | |
| 250 | ***Свекольник***<br>*лавровый лист, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, сахар* | кКал-61, Бел-2, Жир-3, Угл-4 |
| 100 | ***Фрикадельки мясные паровые собственного производства***<br>*мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста* | кКал-182, Бел-14, Жир-10, Угл-7 |
| 200 | ***Картофельное пюре***<br>*картофель, молоко, масло сливочное, соль* | кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14 |
| 60 | ***Хлеб пшеничный*** | |
| 200 | ***Сок*** | кКал-50, Угл-11 |
| | **Итого за Обед** | кКал-380, Бел-18, Жир-16, Угл-37 |
| | **Итого за день** | кКал-832, Бел-31, Жир-31, Угл-102 |

Технолог пищеблока _____ Григорян С.С.

Директор школы _____ Попова Г.С.

_____