

(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>		
55	Сосиски отварные	кКал-124, Бел-6, Жир-11
200	Макаронны отварные <i>макаронные изделия в ассортименте, масло растительное</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-8
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
40	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак 1		кКал-268, Бел-8, Жир-20, Угл-15
<u>Обед</u>		
250	Рассольник ленинградский с крупой <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
80	Гуляши из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом) <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-419, Бел-19, Жир-15, Угл-53
Итого за день		кКал-687, Бел-27, Жир-34, Угл-68

Технолог
пищблока

Григорян С.С.

Директор
школыДиректор
школа

Попова Г.С.