

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
205	Каша пшеничная жидкая молочная <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	Какао с молоком <small>молоко, сахар, какао-порошок</small>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
15/15/5	Бутерброд с сыром <small>хлеб, сыр в ассортименте 1</small>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-1 684, Бел-51, Жир-53, Угл-246
Обед		
80	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным <small>помидоры, огурцы, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2
250	Рассольник ленинградский с крупой <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
200	Жаркое по-домашнему <small>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</small>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <small>сухофрукты, сахар</small>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-552, Бел-25, Жир-27, Угл-55
Итого за день		кКал-2 236, Бел-76, Жир-81, Угл-301

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школыМБОУ Попова Г.С.
Ниженарыкарская
СОШ