

(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>		
80	Салат из свежих помидоров <i>лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	кКал-16, Бел-1, Угл-3
55	Сосиски отварные	кКал-124, Бел-6, Жир-11
200	Капуста тушеная. <i>капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5
200	Компот из клюквы <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-59, Угл-14
40	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак 1		кКал-271, Бел-8, Жир-15, Угл-22
<u>Обед</u>		
100	Огурцы свежие	кКал-14, Бел-1, Угл-3
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	Гуляш из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
150	Макаронные изделия отварные	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
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-435, Бел-20, Жир-10, Угл-67
Итого за день		кКал-706, Бел-28, Жир-25, Угл-89

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Полова Г.С.