

(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>		
1000	Макаронные изделия отварные	кКал-1 166, Бел-39, Жир-6, Угл-239
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай (кз.)</small>	кКал-58, Угл-15
40	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-1 403, Бел-47, Жир-9, Угл-283
<u>Обед</u>		
250	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8
100	Кнели говяжьи с рисом <small>крупка рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</small>	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3
150	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупка гречневая, масло сливочное, соль</small>	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37
200	Сок	кКал-50, Угл-11
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-595, Бел-21, Жир-30, Угл-59
Итого за день		кКал-1 998, Бел-68, Жир-38, Угл-342

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.