

(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>		
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25
70/40	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток 1</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак 1		кКал-417, Бел-22, Жир-18, Угл-42
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18
150	Макаронны, запеченные с сыром <i>соль, макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте 1, масло сливочное</i>	кКал-278, Бел-9, Жир-13, Угл-28
200	Кисель <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-546, Бел-13, Жир-25, Угл-63
Итого за день		кКал-963, Бел-34, Жир-43, Угл-105

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попов Г.С.