

(Школа 7-10 новое меню бесна)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак I

205 **Каша пшеничная жидкая**
молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль
ккал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183

200 **Кофейный напиток с молоком**
молоко, сахар, кофейный напиток I
ккал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10

15/15/5 **Бутерброд с сыром**
хлеб, сыр в ассортименте I
ккал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10

Итого за Завтрак I ккал-1 434, Бел-42, Жир-49, Угл-203

Обед

250 **Суп овощной**
картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, заправочный лист, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист
ккал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5

200 **Жаркое по-домашнему**
картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль
ккал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19

200 **Компот из смеси сухофруктов (Варант II)**
ккал-68, Жир-2, Угл-17

60 **Хлеб пшеничный**
сухофрукты, сахар

Итого за Обед ккал-452, Бел-24, Жир-23, Угл-40

Итого за день ккал-1 886, Бел-66, Жир-73, Угл-243

Технолог
Трифан С.С.

Директор
школы
Лилова Т.С.

