

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
110	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимон, чай (кг.)</i>	кКал-34, Угл-8
40	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-599, Бел-39, Жир-12, Угл-54
Обед		
80	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом <i>капуста свежая, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	кКал-72, Бел-1, Жир-6, Угл-4
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, кури, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15
80	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-437, Бел-15, Жир-20, Угл-47
Итого за день		кКал-1 036, Бел-53, Жир-32, Угл-100

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школыМБОУ
«Ниженарыкарская
СОШ»
Полова Г.С.