27.09.2023

# (Школа 7-10 новое меню весна)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | **Завтрак 1** | |
| 200 | **Запеканка рисовая с творогом**<br>*крупа рисовая, творог пмк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль* | кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22 |
| 150 | **Чай с молоком**<br>*молоко, сахар, чай (кг.)* | |
| 15/20/5 | **Бутерброд с джемом**<br>*джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное* | кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15 |
| 200 | **Питьевая вода** | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| | **Итого за Завтрак 1** | кКал-452, Бел-13, Жир-14, Угл-65 |
| | **Обед** | |
| 250 | **Рассольник ленинградский с крупой**<br>*картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль* | кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17 |
| 80 | **Гуляш из говядины**<br>*мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль* | 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)**<br>*сахар, чернослив, изюм* | кКал-37, Угл-9 |
| | **Итого за Обед** | кКал-421, Бел-19, Жир-10, Угл-64 |
| | **Итого за день** | кКал-873, Бел-32, Жир-24, Угл-130 |

Технолог пищеблока Григорян С.С.

Директор школы Попова Г.С.

МБОУ «Нижненарыкарская СОШ»

Подписано цифровой подписью: Попова Галина Станиславовна
DN: c=RU, st=Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НИЖНЕНАРЫКАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", 1.2.643.100.3=120B313136333131373133313 1, 1.2.643.3.131.1.1=120C383631343031353437303030, email=kaktusenya@mail.ru, givenName=Галина Станиславовна, sn=Попова, cn=Попова Галина Станиславовна
Дата: 2023.09.26 15:21:43 +05'00'