

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
100	Сосиски отварные	кКал-226, Бел-10, Жир-20, Угл-1
200	Макаронны отварные <i>макаронные изделия в ассортименте, масло растительное</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-8
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
40	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак I		кКал-380, Бел-13, Жир-30, Угл-18
<u>Обед</u>		
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
150	Гречка отварная <i>крупа "гречка", масло сливочное, соль</i>	кКал-1 063, Бел-43, Жир-11, Угл-197
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-1 320, Бел-55, Жир-22, Угл-225
Итого за день		кКал-1 700, Бел-68, Жир-52, Угл-243

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы
Попова Г.С.