

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Плов из отварной птицы</b> <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны, чай (кг.)</i>	кКал-34, Угл-8
60	<b>Огурцы консервированные</b>	кКал-13, Бел-1, Угл-2
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
100	<b>Мандарин</b>	кКал-38, Бел-1, Угл-8
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-465, Бел-20, Жир-13, Угл-64
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из капусты с помидорами и огурцами</b> <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста свежая, масло растительное, соль, кислота лимонная</i>	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9
250	<b>Суп картофельный</b> <i>картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1
200	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль</i>	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Компот из свежих плодов или ягод (клюква)</b> <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9
<b>Итого за Обед</b>		кКал-589, Бел-20, Жир-30, Угл-58
<b>Итого за день</b>		кКал-1054, Бел-39, Жир-44, Угл-122

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школыМБОУ Попова Г.С.  
Ниженарыкарская  
СОШ