

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
150	Макаронны отварныне <i>макаронны изделия в ассортименте, масло растительное</i>	кКал-65, Бел-2, Жир-6
50	Хлеб пшеничный	
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
120	Гуляши из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-136, Бел-16, Жир-7, Угл-3
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-439, Бел-26, Жир-16, Угл-46
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов <i>огурцы свежие, масло растительное, соль</i>	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2
250	Суп из овощей <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-69, Бел-2, Жир-2, Угл-11
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами <i>лук репчатый, мидий с/м, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) <i>курага, сахар</i>	кКал-32, Угл-8
Итого за Обед		кКал-419, Бел-14, Жир-21, Угл-36
Итого за день		кКал-857, Бел-39, Жир-37, Угл-82

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.