

(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	Каша гречневая рассыпчатая, <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	кКал-311, Бел-10, Жир-18, Угл-26
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
120	Гуляш из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-136, Бел-16, Жир-7, Угл-3
60	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-685, Бел-34, Жир-28, Угл-72
<u>Обед</u>		
250	Борщ с капустой и картофелем <i>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10
200	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль</i>	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом) <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-492, Бел-19, Жир-20, Угл-57
Итого за день		кКал-1 177, Бел-53, Жир-49, Угл-129

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

