

(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>		
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25
70/40	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
60	Хлеб пшеничный	
100	Апельсин	кКал-43, Бел-1, Угл-8
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-710, Бел-31, Жир-22, Угл-93
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18
100	Мясо тушеное(говядина) <i>мясо говядина, морковь, лук репчатый</i>	кКал-123, Бел-23, Жир-3, Угл-1
100	Рагу из овощей <i>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</i>	кКал-101, Бел-1, Жир-6, Угл-10
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-493, Бел-28, Жир-21, Угл-45
Итого за день		кКал-1202, Бел-60, Жир-43, Угл-139

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

