

**(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>		
205	<b>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b> <small>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</small>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
50/10/2 5	<b>Сыр</b> <small>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</small>	кКал-279, Бел-10, Жир-16, Угл-25
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Чай с молоком</b> <small>молоко, сахар, чай (кг.)</small>	
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
		кКал-1 741, Бел-56, Жир-62, Угл-237
<b><u>Обед</u></b>		
<b>Овощи</b>		
100	<b>натуральные(помидоры свежие)</b>	кКал-48, Бел-2, Угл-8
250	<b>Суп картофельный с горохом</b> <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22
120	<b>Бифитекс паровой</b> <small>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</small>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9
100	<b>Рис отварной</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	кКал-72, Бел-1, Жир-2, Угл-10
200	<b>Компот из кураги с черносливом</b> <small>чернослив, курага, сахар</small>	кКал-77, Угл-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		
		кКал-523, Бел-19, Жир-18, Угл-65
<b>Итого за день</b>		
		кКал-2 264, Бел-75, Жир-80, Угл-302

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

