

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
110	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
40	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-565, Бел-39, Жир-12, Угл-45
Обед		
100	Салат из капусты с помидорами и огурцами <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста свежая, масло растительное, соль, кислота лимонная</i>	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
200	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19
80	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-533, Бел-15, Жир-25, Угл-57
Итого за день		кКал-1101, Бел-54, Жир-38, Угл-102

Кладовщик  Григорян С.С.Руководитель  Иванова Г.С.