

**(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>		
250	<b>Плов с мясом</b> <i>мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-312, Бел-17, Жир-15, Угл-26
60	<b>Огурцы консервированные</b>	кКал-13, Бел-1, Угл-2
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-563, Бел-26, Жир-19, Угл-71
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Винегрет овощной</b> <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7
250	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
150	<b>Макароны, запеченные с сыром</b> <i>соль, макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте 1, масло сливочное</i>	кКал-278, Бел-9, Жир-13, Угл-28
200	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b> <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		кКал-541, Бел-12, Жир-27, Угл-59
<b>Итого за день</b>		кКал-1 103, Бел-39, Жир-45, Угл-130

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

