

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак I</u>			
200	Рагу из овощей <i>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</i>	кКал-203, Бел-3, Жир-12, Угл-20	79-74
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17	7-72
15/15/5	Бутерброд с сыром <i>хлеб, сыр в ассортименте I</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10	24-76
100	Груша	кКал-57, Бел-1, Угл-11	=
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	4-00
<u>Обед</u>			
80	Салат из свеклы с чесноком <i>свекла, чеснок, масло растительное</i>	кКал-68, Бел-3, Жир-4, Угл-6	5-64
250	Суп-лапша домашняя <i>кури, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо</i>	кКал-43, Жир-4, Угл-2	19-30
250	Плов с мясом <i>мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-312, Бел-17, Жир-15, Угл-26	107-20
60	Хлеб пшеничный		6-62
200	Кисель из плодов или ягод <i>кисель, сахар</i>	кКал-125, Угл-30	12-80

Директор
школыИванова Г.С.
МБОУ
"Нижнеарыкарская
СОШ"

Кладовщик

Григорян С.С.