

**(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> <i>молоко, крупа пшени, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
150	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
15/20/5	<b>Бутерброд с джемом</b> <i>джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное</i>	кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15
100	<b>Йогурт</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-1 666, Бел-54, Жир-57, Угл-230
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2
250	<b>Рассольник ленинградский с крупой</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
200	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Яблоки</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
<b>Итого за Обед</b>		кКал-646, Бел-26, Жир-28, Угл-74
<b>Итого за день</b>		кКал-2 312, Бел-80, Жир-85, Угл-304

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

