

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
80	Салат из свежих помидоров <i>лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	кКал-16, Бел-1, Угл-3
200	Капуста тушеная. <i>капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
40	Хлеб пшеничный	
Итого за Завтрак 1		кКал-146, Бел-2, Жир-4, Угл-22
<u>Обед</u>		
100	Овощи натуральные (огурцы свежие)	кКал-28, Бел-2, Угл-5
250	Суп овощной <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
80	Гуляш из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
150	Макаронные изделия отварные	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом) <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
Итого за Обед		кКал-382, Бел-19, Жир-8, Угл-57
Итого за день		кКал-528, Бел-22, Жир-12, Угл-79

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

