

**(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>		
80	<b>Салат из свежих помидоров</b> <i>лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	кКал-16, Бел-1, Угл-3
200	<b>Капуста тушеная.</b> <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	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар, лимоны, чай (кг.)</i>	кКал-34, Угл-8
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-122, Бел-2, Жир-4, Угл-16
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Овощи натуральные (огурцы свежие)</b>	кКал-28, Бел-2, Угл-5
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
80	<b>Гуляш из говядины</b> <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
150	<b>Макаронные изделия отварные</b>	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом)</b> <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
<b>Итого за Обед</b>		кКал-449, Бел-20, Жир-10, Угл-69
<b>Итого за день</b>		кКал-571, Бел-23, Жир-14, Угл-85

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.