

**(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>		
200	<b>Рагу из овощей</b> <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
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
15/15/5	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>хлеб, сыр в ассортименте 1</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
100	<b>Груша</b>	кКал-57, Бел-1, Угл-11
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-591, Бел-14, Жир-21, Угл-86
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Салат из свеклы с чесноком</b> <i>чеснок, свекла, масло растительное</i>	кКал-68, Бел-3, Жир-4, Угл-6
250	<b>Суп-лапша домашняя</b> <i>куры, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо</i>	кКал-43, Жир-4, Угл-2
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>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Кисель из плодов или ягод</b> <i>кисель, сахар</i>	кКал-125, Угл-30
<b>Итого за Обед</b>		кКал-548, Бел-21, Жир-23, Угл-64
<b>Итого за день</b>		кКал-1 139, Бел-35, Жир-44, Угл-150

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

