

**(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>		
250	<b>Запеканка рисовая</b> <small>молоко, крупа рисовая, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</small>	кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар, чай (кг.)</small>	кКал-58, Угл-15
15/20/5	<b>Бутерброд с джемом</b> <small>джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное</small>	кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-510, Бел-13, Жир-14, Угл-80
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат из свежих огурцов</b> <small>огурцы свежие, масло растительное, соль</small>	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2
250	<b>Свекольник</b> <small>лазерный лист, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, сахар</small>	кКал-61, Бел-2, Жир-3, Угл-4
100	<b>Фрикадельки мясные паровые собственного производства</b> <small>мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</small>	кКал-182, Бел-14, Жир-10, Угл-7
150	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль</small>	кКал-1 063, Бел-43, Жир-11, Угл-197
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-50, Угл-11
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 476, Бел-60, Жир-37, Угл-222
<b>Итого за день</b>		кКал-1 985, Бел-73, Жир-52, Угл-302

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школыМБОУ  
Ниженарыкарская  
СОШ  
Директор  
школа  
Попова Г.С.