

(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>		
100	Овощи натуральные (огурцы свежие)	кКал-28, Бел-2, Угл-5
200	Макаронны, запеченные с сыром	кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38
	<small>соль, макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте 1, масло сливочное</small>	
200	Чай с сахаром	кКал-58, Угл-15
	<small>сахар, чай (кг.)</small>	
40	Хлеб пшеничный	
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-730, Бел-23, Жир-21, Угл-106
<u>Обед</u>		
100	Овощи натуральные(помидоры свежие)	кКал-48, Бел-2, Угл-8
250	Щи из свежей капусты с картофелем	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8
	<small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	
100	Кнели говяжьи с рисом	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3
	<small>крупа рисовая, мясо говядина, молоко, масло сливочное, яйцо</small>	
150	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37
	<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	
200	Сок фруктовый	кКал-50, Угл-11
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-643, Бел-23, Жир-30, Угл-67
Итого за день		кКал-1373, Бел-46, Жир-52, Угл-173

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

