

(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>		
50	Горох консервированный	кКал-20, Бел-2, Угл-3
200	Картофельное пюре <small>картофель, молоко, масло сливочное, соль</small>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14
70	Сельдь с луком <small>сельдь, лук репчатый, заправка для салатов</small>	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1
40	Хлеб пшеничный	
200	Чай с молоком <small>молоко, сахар, чай (кг.)</small>	
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1 кКал-380, Бел-15, Жир-9, Угл-57		
<u>Обед</u>		
Овощи		
100	натуральные(помидоры свежие)	кКал-48, Бел-2, Угл-8
250	Суп картофельный с горохом <small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</small>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22
120	Бифштекс паровой <small>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</small>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9
100	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	кКал-72, Бел-1, Жир-2, Угл-10
200	Компот из плодов консервированных <small>компот конс. в ассорт, сахар 1</small>	кКал-123, Угл-29
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед кКал-570, Бел-19, Жир-18, Угл-77		
Итого за день кКал-949, Бел-34, Жир-27, Угл-134		

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.