

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак I</u>		
205	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай (кг.)</i>	кКал-58, Угл-15
15/15/5	Бутерброд с сыром <i>хлеб, сыр в ассортименте I</i>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10
100	Йогурт	кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4
Итого за Завтрак I		кКал-1 484, Бел-45, Жир-51, Угл-212
<u>Обед</u>		
80	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2
250	Суп овощной <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5
200	Жаркое по-домашнему <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19
200	Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17
60	Хлеб пшеничный	
Итого за Обед		кКал-485, Бел-24, Жир-25, Угл-42
Итого за день		кКал-1 969, Бел-70, Жир-76, Угл-253

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.