

**(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>		
200/5	<b>Каша рисовая жидкая молочная</b> <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль</i>	кКал-223, Бел-5, Жир-8, Угл-33
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25
20/20	<b>Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса,сосиски )</b> <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный</i>	кКал-55, Бел-3, Жир-2, Угл-6
100	<b>Яблоки</b>	кКал-47, Угл-10
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2
250	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14
100	<b>Мясо тушеное(говядина)</b> <i>мясо говядина, морковь, лук репчатый</i>	кКал-123, Бел-23, Жир-3, Угл-1
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
60	<b>Хлеб пшеничный</b>	
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

Технолог  
пищеблока

Григорян С.С.

Директор  
школы

Попова Г.С.

