

(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> | | |
| 110 | Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i> | кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6 |
| 150 | Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i> | кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11 |
| 200 | Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i> | |
| 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-659, Бел-40, Жир-13, Угл-65 |
| <u>Обед</u> | | |
| 80 | Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i> | кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-4 |
| 250 | Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i> | кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14 |
| 150 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15 |
| 80 | Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i> | кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| 200 | Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i> | кКал-37, Угл-9 |
| Итого за Обед | | кКал-417, Бел-15, Жир-17, Угл-46 |
| Итого за день | | кКал-1 076, Бел-55, Жир-30, Угл-111 |

Технолог
пищблока

Григорян С.С.

Директор
школы