

(Школа 7-10 новое меню весна)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак 1		
80	Салат из свежих помидоров <i>лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	кКал-16, Бел-1, Угл-3
55	Сосиски отварные	кКал-124, Бел-6, Жир-11
200	Капуста тушеная. <i>капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар, кофейный напиток 1</i>	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10
40	Хлеб пшеничный	
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29
Итого за Завтрак 1		кКал-463, Бел-18, Жир-20, Угл-47
Обед		
100	Овощи натуральные (огурцы свежие)	кКал-28, Бел-2, Угл-5
250	Рассольник ленинградский с крупой <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17
80	Гуляш из говядины <i>мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2
150	Макаронные изделия отварные	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36
60	Хлеб пшеничный	
200	Компот из плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом) <i>сахар, чернослив, изюм</i>	кКал-37, Угл-9
100	Груша	кКал-57, Бел-1, Угл-11
Итого за Обед		кКал-507, Бел-22, Жир-10, Угл-80
Итого за день		кКал-969, Бел-40, Жир-30, Угл-127

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школыМорова Г.С.
Нижнеяркарская
СОШ