

(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>		
200	Запеканка рисовая с творогом <i>крупа рисовая, творог п.мк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</i>	кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>	
15/20/5	Бутерброд с джемом <i>джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное</i>	кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15
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-546, Бел-14, Жир-15, Угл-85
<u>Обед</u>		
80	Салат картофельный с огурцами с маслом растительным <i>картофель, заправка для салатов, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, соль</i>	кКал-19, Бел-1, Угл-2
250	Свекольник <i>лаповый лист, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, сахар</i>	кКал-61, Бел-2, Жир-3, Угл-4
100	Фрикадельки мясные паровые собственного производства <i>мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</i>	кКал-182, Бел-14, Жир-10, Угл-7
150	Каша перловая рассыпчатая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 063, Бел-43, Жир-11, Угл-197
60	Хлеб пшеничный	
200	Сок фруктовый	кКал-50, Угл-11
Итого за Обед		кКал-1 374, Бел-61, Жир-25, Угл-221
Итого за день		кКал-1 920, Бел-75, Жир-40, Угл-306

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школыМБОУ
Попова Г.С.
Ниженарыкарская
СОШ