

(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> | | |
| 200 | Рагу из овощей <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 | Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <i>сухофрукты, сахар</i> | кКал-68, Жир-2, Угл-17 |
| 15/15/5 | Бутерброд с сыром <i>хлеб, сыр в ассортименте 1</i> | кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10 |
| 100 | Груша | кКал-57, Бел-1, Угл-11 |
| 200 | Питьевая вода | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29 |
| Итого за Завтрак I | | кКал-591, Бел-14, Жир-21, Угл-86 |
| <u>Обед</u> | | |
| 80 | Салат из свеклы с чесноком <i>чеснок, свекла, масло растительное</i> | кКал-68, Бел-3, Жир-4, Угл-6 |
| 250 | Суп-лапша домашняя <i>кури, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо</i> | кКал-43, Жир-4, Угл-2 |
| 250 | Плов с мясом <i>мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i> | кКал-312, Бел-17, Жир-15, Угл-26 |
| 60 | Хлеб пшеничный | |
| 200 | Кисель из плодов или ягод <i>кисель, сахар</i> | кКал-125, Угл-30 |
| Итого за Обед | | кКал-548, Бел-21, Жир-23, Угл-64 |
| Итого за день | | кКал-1139, Бел-35, Жир-44, Угл-150 |

Технолог
пищеблока

Григорян С.С.

Директор
школы

Попова Г.С.

