

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<b>Завтрак 1</b>			

100 **Каша гречневая рассыпчатая** кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25  
крупа гречневая, масло сливочное, соль

Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

70/40 **Печень говяжья по-строгановски** кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7  
печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль

Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

200 **Какао с молоком** кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25  
молоко, сахар, какао-порошок

Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

60 **Хлеб пшеничный**

Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна  
Школа 7-10  
новое меню  
весна  
Школа 12-18  
новое меню  
весна  
Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

100 **Апельсин** кКал-43, Бел-1, Угл-8

200 **Апельсин** кКал-86, Бел-2, Угл-16

200 **Питьевая вода** кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29

**Итого за Завтрак 1** кКал-796, Бел-33, Жир-22, Угл-110

**Обед**

100 **Винегрет овощной** кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7  
огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

250/25 **Суп картофельный с мясными фрикадельками** кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18  
картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль

Школа 7-10  
новое меню  
весна

300 **Суп картофельный с мясными фрикадельками** кКал-108, Бел-2, Жир-2, Угл-19  
картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль

Школа 12-18  
новое меню  
весна

100 **Мясо тушеное(говядина)** кКал-123, Бел-23, Жир-3, Угл-1  
мясо говядина, морковь, лук репчатый

Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

100 **Ragu из овощей** кКал-101, Бел-1, Жир-6, Угл-10  
картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль

Школа 7-10  
новое меню  
весна

150 **Ragu из овощей** кКал-152, Бел-2, Жир-9, Угл-15  
картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль

Школа 12-18  
новое меню  
весна

200 **Кисель из концентрата плодового или ягодного** кКал-40, Угл-10  
кисель, сахар

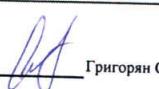
Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

60 **Хлеб пшеничный**

Школа 7-10  
новое меню  
весна, Школа  
12-18 новое  
меню весна

**Итого за Обед** кКал-752, Бел-33, Жир-33, Угл-80

**Итого за день** кКал-1 548, Бел-66, Жир-55, Угл-189

Кладовщик  Григорян С.С.



МБОУ  
«Нижненарыкарская  
СОШ»