

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<u>Завтрак 1</u>			
200	Плов из отварной птицы <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-200, Бел-10, Жир-10, Угл-18	Школа 7-10 новое меню весна
250	Плов из отварной птицы <i>куры, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-12, Угл-22	Школа 12-18 новое меню весна
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны, чай (кз.)</i>	кКал-34, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
60	Огурцы консервированные	кКал-13, Бел-1, Угл-2	Школа 7-10 новое меню весна
100	Огурцы консервированные	кКал-22, Бел-1, Угл-3	Школа 12-18 новое меню весна
60	Хлеб пшеничный		Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
100	Мандарин	кКал-38, Бел-1, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна

Итого за Завтрак 1 кКал-736, Бел-33, Жир-26, Угл-89

Обед

100	Салат из капусты с помидорами и огурцами <i>огурцы свежие, помидоры свежие, капуста свежая, масло растительное, соль, кислота лимонная</i>	кКал-135, Бел-1, Жир-10, Угл-9	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
250	Суп картофельный <i>картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-17, Бел-1, Жир-1, Угл-1	Школа 7-10 новое меню весна
300	Суп картофельный <i>картофель, фасоль, мясо говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-20, Бел-1, Жир-1, Угл-2	Школа 12-18 новое меню весна
200	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль</i>	кКал-401, Бел-18, Жир-19, Угл-39	Школа 7-10 новое меню весна
250	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное, яйцо, соль</i>	кКал-501, Бел-22, Жир-24, Угл-48	Школа 12-18 новое меню весна
60	Хлеб пшеничный		Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна

Итого за Обед кКал-1110, Бел-43, Жир-56, Угл-108

Итого за день кКал-1846, Бел-76, Жир-81, Угл-197

Кладовщик Григорян С.С.

Руководитель Иванова Г.С.

