

| Выход (г)                 | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Рацион  |
|---------------------------|--|---|---|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>   |  |   |   |
| 50                        | <b>Горох консервированный</b>  | кКал-20, Бел-2, Угл-3   | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 60                        | <b>Горох консервированный</b>  | кКал-24, Бел-2, Угл-4   | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 200                       | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>    | кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14   | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 70                        | <b>Сельдь с луком</b><br><i>сельдь м/с, лук репчатый, заправка для салатов</i> | кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1  | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 100                       | <b>Сельдь с луком</b><br><i>сельдь м/с, лук репчатый, заправка для салатов</i> | кКал-64, Бел-5, Жир-4, Угл-2  | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 40                        | <b>Хлеб пшеничный</b>  |   | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный</b>  |   | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 200                       | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>                        |   | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 100                       | <b>Яблоки</b>  | кКал-47, Угл-10   | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 200                       | <b>Питьевая вода</b>   | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29  | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |  | кКал-468, Бел-22, Жир-13, Угл-63  |   |

**Обед**

|                      |  |                                     |   |
|----------------------|--|-------------------------------------|---|
| <b>Овощи</b>         |  |                                     |   |
| 100                  | <b>натуральные(помидоры свежие)</b>  | кКал-48, Бел-2, Угл-8               | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 250                  | <b>Суп картофельный с горохом</b><br><i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>     | кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22      | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 300                  | <b>Суп картофельный с горохом</b><br><i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>     | кКал-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26      | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 120                  | <b>Бифштекс паровой</b><br><i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i> | кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9     | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 100                  | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | кКал-72, Бел-1, Жир-2, Угл-10       | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 150                  | <b>Рис отварной</b><br><i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>   | кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15      | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 200                  | <b>Компот из плодов консервированных</b><br><i>компот конс. в ассорт, сахар 1</i>                              | кКал-123, Угл-29                    | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 60                   | <b>Хлеб пшеничный</b>  |                                     | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| <b>Итого за Обед</b> |  | кКал-825, Бел-25, Жир-24, Угл-118   |   |
| <b>Итого за день</b> |  | кКал-1 293, Бел-47, Жир-38, Угл-180 |   |

Кладовщик  Григорян С.С.Руководитель  Иванова Г.С.