

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<u>Завтрак 1</u>			
110	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	Школа 7-10 новое меню весна
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	Школа 12-18 новое меню весна
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>		Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
40	Хлеб пшеничный		Школа 7-10 новое меню весна
50	Хлеб пшеничный		Школа 12-18 новое меню весна
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	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-747, Бел-42, Жир-15, Угл-79	

Обед

80	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-4	Школа 7-10 новое меню весна
100	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	кКал-65, Бел-2, Жир-4, Угл-5	Школа 12-18 новое меню весна
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14	Школа 7-10 новое меню весна
300	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-112, Бел-2, Жир-4, Угл-17	Школа 12-18 новое меню весна
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	Школа 7-10 новое меню весна
200	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-143, Бел-2, Жир-4, Угл-19	Школа 12-18 новое меню весна
80	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5	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
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-421, Жир-30, Угл-87

Итого за день: кКал-1168, Бел-63, Жир-45, Угл-167

Кладовщик

Григорян С.С.

Руководитель

