

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<b><u>Завтрак 1</u></b>			
205	<b>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183	Школа 7-10 новое меню весна
250/5	<b>Каша молочная пшеничная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа пшено, сахар, масло сливочное, соль</i>	кКал-1 594, Бел-48, Жир-54, Угл-228	Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
20/20	<b>Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса, сосиски)</b> <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный</i>	кКал-55, Бел-3, Жир-2, Угл-6	Школа 7-10 новое меню весна
50	<b>Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса, сосиски)</b> <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный</i>	кКал-69, Бел-4, Жир-3, Угл-7	Школа 12-18 новое меню весна
100	<b>Йогурт</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-3 383, Бел-109, Жир-111, Угл-481	
<b><u>Обед</u></b>			
80	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2	Школа 7-10 новое меню весна
100	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	кКал-41, Бел-1, Жир-3, Угл-2	Школа 12-18 новое меню весна
250	<b>Суп овощной</b> <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5	Школа 7-10 новое меню весна
300	<b>Суп овощной</b> <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i>	кКал-62, Бел-2, Жир-3, Угл-5	Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19	Школа 7-10 новое меню весна
250	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-416, Бел-27, Жир-24, Угл-23	Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)</b> <i>сухофрукты, сахар</i>	кКал-68, Жир-2, Угл-17	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
60	<b>Хлеб пшеничный</b>		Школа 7-10 новое меню весна
70	<b>Хлеб пшеничный</b>		Школа 12-18 новое меню весна
200	<b>Яблоки</b>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 098, Бел-55, Жир-56, Угл-92	
<b>Итого за день</b>		кКал-4 481, Бел-164, Жир-167, Угл-574	