07.05.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
	Завтрак 1		
80	**Салат из свежих помидоров** *помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль*	кКал-11, Бел-1, Угл-2	Школа 7-10 новое меню весна
100	**Салат из свежих помидоров** *помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль*	кКал-14, Бел-1, Угл-2	Школа 12-18 новое меню весна
55	**Сосиски отварные**	кКал-124, Бел-6, Жир-11	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
200	**Капуста тушеная.** *капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар*	кКал-73, Бел-2, Жир-4, Угл-5	Школа 7-10 новое меню весна
220	**Капуста тушеная.** *капуста свежая, мясо говядина, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, мука в/с, соль, сахар*	кКал-80, Бел-2, Жир-4, Угл-5	Школа 12-18 новое меню весна
200	**Кофейный напиток с молоком** *молоко, сахар, кофейный напиток 1*	кКал-70, Бел-2, Жир-2, Угл-10	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
40	**Хлеб пшеничный**		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
	Итого за Завтрак 1	кКал-552, Бел-21, Жир-24, Угл-53	
	Обед		
100	**Овощи натуральные (огурцы свежие)**	кКал-28, Бел-2, Угл-5	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
250	**Рассольник ленинградский с крупой** *картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль*	кКал-119, Бел-2, Жир-4, Угл-17	Школа 7-10 новое меню весна
300	**Рассольник ленинградский с крупой** *картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана, лук репчатый, крупа перловая, масло сливочное, соль*	кКал-142, Бел-3, Жир-5, Угл-21	Школа 12-18 новое меню весна
80	**Гуляш из говядины** *мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль*	кКал-91, Бел-11, Жир-5, Угл-2	Школа 7-10 новое меню весна
120	**Гуляш из говядины** *мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука в/с, соль*	кКал-136, Бел-16, Жир-7, Угл-3	Школа 12-18 новое меню весна
150	**Макаронные изделия отварные**	кКал-175, Бел-6, Жир-1, Угл-36	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 плодов или ягод сушеных (Чернослив с изюмом)** *сахар, чернослив, изюм*	кКал-37, Угл-9	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
100	**Груша**	кКал-57, Бел-1, Угл-11	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
	Итого за Обед	кКал-7[illegible], Бел-40, Жир-22, Угл-104	
	Итого за день	кКал-1 3[illegible], Бел-61, Жир-47, Угл-157	

Кладовщик _____ Григорян С.С. Руководитель _____ Иванова [illegible]

МБОУ «Нижненарыкарская СОШ»