11.04.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
	Завтрак 1		
200	**Рагу из овощей**	кКал-203, Бел-3, Жир-12, Угл-20	Школа 7-10 новое меню весна
	картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль		
250	**Рагу из овощей**	кКал-254, Бел-4, Жир-15, Угл-25	Школа 12-18 новое меню весна
	картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль		
200	**Компот из смеси сухофруктов (Вариант II)**	кКал-68, Жир-2, Угл-17	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
	сухофрукты, сахар		
15/15/5	**Бутерброд с сыром**	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-10	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
	хлеб, сыр в ассортименте 1		
100	**Груша**	кКал-57, Бел-1, Угл-11	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-844, Бел-18, Жир-37, Угл-111	
	Обед		
80	**Салат из свеклы с чесноком**	кКал-68, Бел-3, Жир-4, Угл-6	Школа 7-10 новое меню весна
	свекла, чеснок, масло растительное		
100	**Салат из свеклы с чесноком**	кКал-85, Бел-3, Жир-4, Угл-8	Школа 12-18 новое меню весна
	свекла, чеснок, масло растительное		
250	**Суп-лапша домашняя**	кКал-43, Жир-4, Угл-2	Школа 7-10 новое меню весна
	куры, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо		
300	**Суп-лапша домашняя**	кКал-52, Жир-5, Угл-2	Школа 12-18 новое меню весна
	куры, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, яйцо		
250	**Плов с мясом**	кКал-312, Бел-17, Жир-15, Угл-26	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
	мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль		
60	**Хлеб пшеничный**		Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
200	**Кисель из плодов или ягод**	кКал-125, Угл-30	Школа 7-10 новое меню весна,Школа 12-18 новое меню весна
	кисель, сахар		
	Итого за Обед	кКал-684, Бел-24, Жир-32, Угл-74	
	Итого за день	кКал-1 528, Бел-42, Жир-69, Угл-185	

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

МБОУ "Нижненарыкарская СОШ"