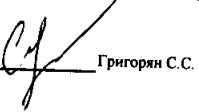


12.11.2024

**(Школа 7-10 новое меню весна)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<u><b>Завтрак 1</b></u>			
205	<b>Каша манная жидкая молочная</b> молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32	Школа 7-10 новое меню весна
50	<b>Хлеб пшеничный</b>		Школа 7-10 новое меню весна
200	<b>Какао с молоком</b> молоко, сахар, какао-порошок	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25	Школа 7-10 новое меню весна
40	<b>Яйца вареные</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5	Школа 7-10 новое меню весна
200	<b>Питьевая вода</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	Школа 7-10 новое меню весна
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-605, Бел-22, Жир-18, Угл-85	
<u><b>Обед</b></u>			
100	<b>Салат из свеклы и моркови</b> чеснок, свекла, морковь, масло растительное	кКал-85, Бел-3, Жир-4, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна
250	<b>Борщ с капустой и картофелем</b> свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10	Школа 7-10 новое меню весна
150	<b>Картофельное пюре</b> картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	Школа 7-10 новое меню весна
100	<b>Рыба (филе), тушенная в томате с овощами</b> минтай с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4	Школа 7-10 новое меню весна
60	<b>Хлеб пшеничный</b>		Школа 7-10 новое меню весна
200	<b>Компот из плодов или ягод сушеных (курага)</b> курага, сахар	кКал-32, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна
<b>Итого за Обед</b>		кКал-368, Бел-16, Жир-12, Угл-40	
<b>Итого за день</b>		кКал-973, Бел-38, Жир-31, Угл-126	

Кладовщик  Григорян С.С.

Руководитель

Иванова Г.С.