

(Школа 7-10 новое меню весна)

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

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