

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 молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль	кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32	Школа 7-10 новое меню весна
250	Каша манная жидкая молочная молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль	кКал-271, Бел-8, Жир-9, Угл-39	Школа 12-18 новое меню весна
50	Хлеб пшеничный		Школа 7-10 новое меню весна
60	Хлеб пшеничный		Школа 12-18 новое меню весна
200	Какао с молоком молоко, сахар, какао-порошок	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
40	Яйца вареные	кКал-63, Бел-5, Жир-5	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	Апельсин	кКал-86, Бел-2, Угл-16	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-962, Бел-32, Жир-28, Угл-141	

Обед

100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное, соль	кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
250	Борщ с капустой и картофелем 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
300	Борщ с капустой и картофелем свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль	кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	Школа 12-18 новое меню весна
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	Школа 7-10 новое меню весна
200	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	Школа 12-18 новое меню весна
100	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами 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, 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 (курага) курага, сахар	кКал-32, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна

Итого за Обед кКал-557, Бел-17, Жир-24, Угл-60**Итого за день** кКал-1519, Бел-49, Жир-52, Угл-201

Кладовщик

Григорян С.С.

Руководитель

Иванова Г.С.

