

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<u>Завтрак 1</u>			
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
70/40	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i>	кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25	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
100	Апельсин	кКал-43, Бел-1, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна
200	Апельсин	кКал-86, Бел-2, Угл-16	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-796, Бел-33, Жир-22, Угл-110	
<u>Обед</u>			
100	Винегрет овощной <i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18	Школа 7-10 новое меню весна
300	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i>	кКал-108, Бел-2, Жир-2, Угл-19	Школа 12-18 новое меню весна
100	Мясо тушеное(говядина) <i>мясо говядина, морковь, лук репчатый</i>	кКал-123, Бел-23, Жир-3, Угл-1	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
100	Рагу из овощей <i>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</i>	кКал-101, Бел-1, Жир-6, Угл-10	Школа 7-10 новое меню весна
150	Рагу из овощей <i>картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль</i>	кКал-152, Бел-2, Жир-9, Угл-15	Школа 12-18 новое меню весна
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель, сахар</i>	кКал-40, Угл-10	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
Итого за Обед		кКал-752, Бел-33, Жир-33, Угл-80	
Итого за день		кКал-1548, Бел-66, Жир-55, Угл-189	

Кладовщик

Григорян С.С.

Руководитель

