

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<u>Завтрак 1</u>			
100	Овощи натуральные (огурцы свежие)	кКал-28, Бел-2, Угл-5	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	Макаронны, запеченные с сыром <small>макаронные изделия в ассортименте, сыр в ассортименте 1, масло сливочное, соль</small>	кКал-371, Бел-12, Жир-17, Угл-38	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <small>клюква с/м, сахар</small>	кКал-37, Угл-9	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
40	Хлеб пшеничный		Школа 7-10 новое меню весна
50	Хлеб пшеничный		Школа 12-18 новое меню весна
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	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-710, Бел-23, Жир-21, Угл-100	

Обед

100	Винегрет овощной <small>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль</small>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
250	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	кКал-68, Бел-2, Жир-3, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна
300	Щи из свежей капусты с картофелем <small>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана, масло сливочное, соль</small>	кКал-82, Бел-2, Жир-4, Угл-9	Школа 12-18 новое меню весна
100	Кнели говяжьи с рисом <small>мясо говядина, молоко, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо</small>	кКал-218, Бел-11, Жир-18, Угл-3	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
150	Каша гречневая рассыпчатая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	кКал-259, Бел-8, Жир-8, Угл-37	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
200	Сок фруктовый	кКал-50, Угл-11	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-805, Бел-24, Жир-44, Угл-75	
Итого за день		кКал-1 515, Бел-47, Жир-65, Угл-175	

Кладовщик Григорян С.С.

Руководитель

Иванова Г.С.