

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
-----------	--------------------	--	--------

Завтрак 1

100 **Каша гречневая рассыпчатая** кКал-173, Бел-6, Жир-6, Угл-25

гречка гречневая, масло сливочное, соль

Школа 7-10
новое меню
весна, Школа
12-18 новое
меню весна

70/40 **Печень говяжья
по-строгановски** кКал-175, Бел-14, Жир-10, Угл-7

печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль

Школа 7-10
новое меню
весна, Школа
12-18 новое
меню весна

200 **Какао с молоком** кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25

молоко, сахар, какао-порошок

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

Обед

100 **Винегрет овощной** кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7

огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль

Школа 7-10
новое меню
весна, Школа
12-18 новое
меню весна

250/25 **Суп картофельный с
мясными фрикадельками** кКал-99, Бел-2, Жир-2, Угл-18

картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль

Школа 7-10
новое меню
весна

300 **Суп картофельный с
мясными фрикадельками** кКал-108, Бел-2, Жир-2, Угл-19

картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль

Школа 12-18
новое меню
весна

100 **Мясо тушеное(говядина)** кКал-123, Бел-23, Жир-3, Угл-1

мясо говядина, морковь, лук репчатый

Школа 7-10
новое меню
весна, Школа
12-18 новое
меню весна

100 **Рагу из овощей** кКал-101, Бел-1, Жир-6, Угл-10

картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль

Школа 7-10
новое меню
весна

150 **Рагу из овощей** кКал-152, Бел-2, Жир-9, Угл-15

картофель, мясо говядина, капуста свежая, зеленый горошек, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, масло сливочное, чеснок, соль

Школа 12-18
новое меню
весна

200 **Кисель из концентрата
плодового или ягодного** кКал-40, Угл-10

кисель, сахар

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  Иванова Г.С.

