

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<u>Завтрак 1</u>			
50	Горох консервированный	кКал-20, Бел-2, Угл-3	Школа 7-10 новое меню весна
60	Горох консервированный	кКал-24, Бел-2, Угл-4	Школа 12-18 новое меню весна
200	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
70	Сельдь с луком <i>сельдь м/с, лук репчатый, заправка для салатов</i>	кКал-45, Бел-3, Жир-3, Угл-1	Школа 7-10 новое меню весна
100	Сельдь с луком <i>сельдь м/с, лук репчатый, заправка для салатов</i>	кКал-64, Бел-5, Жир-4, Угл-2	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	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>		Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
100	Яблоки	кКал-47, Угл-10	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-468, Бел-22, Жир-13, Угл-63	

Обед

100	Овощи натуральные (помидоры свежие)	кКал-48, Бел-2, Угл-8	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
250	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-22	Школа 7-10 новое меню весна
300	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	кКал-148, Бел-4, Жир-3, Угл-26	Школа 12-18 новое меню весна
120	Бифштекс паровой <i>мясо говядина, молоко, хлеб, масло сливочное, мука в/с, томатная паста, соль</i>	кКал-204, Бел-12, Жир-13, Угл-9	Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна
100	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-72, Бел-1, Жир-2, Угл-10	Школа 7-10 новое меню весна
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-15	Школа 12-18 новое меню весна
200	Компот из плодов консервированных <i>компот конс. в ассортименте, сахар 1</i>	кКал-123, Угл-29	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-825, Бел-25, Жир-24, Угл-118	
Итого за день		кКал-1 293, Бел-47, Жир-38, Угл-180	

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