

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Рацион
<u>Завтрак 1</u>			
110	Рыба жареная соусом <i>горбуша с/м, мука в/с, масло растительное</i>	кКал-320, Бел-29, Жир-7, Угл-6	Школа 7-10 новое меню весна
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11	Школа 7-10 новое меню весна
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>		Школа 7-10 новое меню весна
40	Хлеб пшеничный		Школа 7-10 новое меню весна
200	Яблоки	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	Школа 7-10 новое меню весна
200	Питьевая вода	кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29	Школа 7-10 новое меню весна
Итого за Завтрак 1		кКал-659, Бел-40, Жир-13, Угл-65	
<u>Обед</u>			
80	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-4	Школа 7-10 новое меню весна
250	Суп с макаронными изделиями и картофелем <i>картофель, куры, морковь, лук репчатый, макаронные изделия в ассортименте, масло сливочное, соль</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-3, Угл-14	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 7-10 новое меню весна
80	Печень говяжья по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло сливочное, мука в/с, соль</i>	кКал-127, Бел-10, Жир-7, Угл-5	Школа 7-10 новое меню весна
60	Хлеб пшеничный		Школа 7-10 новое меню весна
200	Компот из свежих плодов или ягод (клюква) <i>клюква с/м, сахар</i>	кКал-37, Угл-9	Школа 7-10 новое меню весна
Итого за Обед		кКал-417, Бел-15, Жир-17, Угл-46	
Итого за день		кКал-1 076, Бел-55, Жир-30, Угл-111	

Кладовщик  Григорян С.С.Руководитель  Иванова Е.С.