

| Выход (г)                 | Наименование блюда                                                                                                                     | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Рацион                                                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                                                                        |                                                                             |                                                                       |
| 200                       | <b>Запеканка рисовая с творогом</b><br><i>крупа рисовая, творог пмк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</i> | кКал-131, Бел-3, Жир-3, Угл-22                                              | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 220                       | <b>Запеканка рисовая с творогом</b><br><i>крупа рисовая, творог пмк, молоко сгущенное, сахар, яйцо, масло сливочное, сметана, соль</i> | кКал-144, Бел-3, Жир-4, Угл-24                                              | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 200                       | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко, сахар, чай (кг.)</i>                                                                                |                                                                             | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 15/20/5                   | <b>Бутерброд с джемом</b><br><i>джем в ассортименте, хлеб, масло сливочное</i>                                                         | кКал-141, Бел-2, Жир-8, Угл-15                                              | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 200                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                          | кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20                                               | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 200                       | <b>Питьевая вода</b>                                                                                                                   | кКал-180, Бел-8, Жир-3, Угл-29                                              | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                                                                        | кКал-689, Бел-17, Жир-19, Угл-109                                           |                                                                       |

**Обед**

|     |                                                                                                                                                            |                                     |                                                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 80  | <b>Салат картофельный с огурцами с маслом растительным</b><br><i>картофель, заправка для салатов, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, соль</i> | кКал-19, Бел-1, Угл-2               | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 100 | <b>Салат картофельный с огурцами с маслом растительным</b><br><i>картофель, заправка для салатов, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, соль</i> | кКал-24, Бел-2, Угл-3               | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 250 | <b>Свекольник</b><br><i>свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, лавровый лист, сахар</i>  | кКал-61, Бел-2, Жир-3, Угл-4        | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 300 | <b>Свекольник</b><br><i>свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, укроп сушеный, лавровый лист, сахар</i>  | кКал-73, Бел-3, Жир-4, Угл-4        | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 100 | <b>Фрикадельки из говядины паровые</b><br><i>мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</i>                                                             | кКал-182, Бел-14, Жир-10, Угл-7     | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 120 | <b>Фрикадельки из говядины паровые</b><br><i>мясо говядина, хлеб, мука в/с, томатная паста</i>                                                             | кКал-218, Бел-17, Жир-13, Угл-9     | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 150 | <b>Каша перловая рассыпчатая</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                           | кКал-1 063, Бел-43, Жир-11, Угл-197 | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 200 | <b>Каша перловая рассыпчатая</b><br><i>крупа перловая, масло сливочное, соль</i>                                                                           | кКал-1 417, Бел-58, Жир-15, Угл-263 | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 60  | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                      |                                     | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 200 | <b>Сок фруктовый</b>                                                                                                                                       | кКал-50, Угл-11                     | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |

Итого за Обед кКал-3 105, Бел-150, Жир-57, Угл-499

Итого за день кКал-3 795, Бел-156, Жир-76, Угл-609

Кладовщик

Григорян С.С.

Руководитель

Иванова Г.С.

