

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Рацион |
|---------------------------|---|---|---|
| <u>Завтрак 1</u> | | | |
| 205 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное, соль</i> | кКал-1 281, Бел-39, Жир-43, Угл-183 | Школа 7-10 новое меню весна |
| 250/5 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным <i>молоко, крупа пшеница, сахар, масло сливочное, соль</i> | кКал-1 594, Бел-48, Жир-54, Угл-228 | Школа 12-18 новое меню весна |
| 200 | Какао с молоком <i>молоко, сахар, какао-порошок</i> | кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25 | Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна |
| 20/20 | Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса, сосиски) <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный</i> | кКал-55, Бел-3, Жир-2, Угл-6 | Школа 7-10 новое меню весна |
| 50 | Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами(колбаса, сосиски) <i>колбаса вареная, хлеб пшеничный</i> | кКал-69, Бел-4, Жир-3, Угл-7 | Школа 12-18 новое меню весна |
| 100 | Йогурт | кКал-63, Бел-5, Жир-3, Угл-4 | 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-3 383, Бел-109, Жир-111, Угл-481 | |
| <u>Обед</u> | | | |
| 80 | Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-2 | Школа 7-10 новое меню весна |
| 100 | Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | кКал-41, Бел-1, Жир-3, Угл-2 | Школа 12-18 новое меню весна |
| 250 | Суп овощной <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i> | кКал-52, Бел-1, Жир-3, Угл-5 | Школа 7-10 новое меню весна |
| 300 | Суп овощной <i>картофель, капуста свежая, мясо говядина, сметана, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло растительное, соль, масло сливочное, укроп сушеный, лавровый лист</i> | кКал-62, Бел-2, Жир-3, Угл-5 | Школа 12-18 новое меню весна |
| 200 | Жаркое по-домашнему <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i> | кКал-333, Бел-22, Жир-19, Угл-19 | Школа 7-10 новое меню весна |
| 250 | Жаркое по-домашнему <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, соль</i> | кКал-416, Бел-27, Жир-24, Угл-23 | Школа 12-18 новое меню весна |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов (Вариант II) <i>сухофрукты, сахар</i> | кКал-68, Жир-2, Угл-17 | Школа 7-10 новое меню весна, Школа 12-18 новое меню весна |
| 60 | Хлеб пшеничный | | Школа 7-10 новое меню весна |
| 70 | 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 |
| Итого за Обед | | кКал-1 098, Бел-55, Жир-56, Угл-92 | |
| Итого за день | | кКал-4 481, Бел-164, Жир-167, Угл-574 | |