

| Выход (г)                 | Наименование блюда  | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Рацион  |
|---------------------------|---|--|---|
| <b><u>Завтрак 1</u></b>   |   |  |   |
| 205                       | <b>Каша манная жидкая<br/>молочная</b><br><i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i> | кКал-222, Бел-6, Жир-8, Угл-32   | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 250                       | <b>Каша манная жидкая<br/>молочная</b><br><i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i> | кКал-271, Бел-8, Жир-9, Угл-39   | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 50                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   |  | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>   |  | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 200                       | <b>Какао с молоком</b><br><i>молоко, сахар, какао-порошок</i>                                       | кКал-140, Бел-3, Жир-3, Угл-25   | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 40                        | <b>Яйца вареные</b>   | кКал-63, Бел-5, Жир-5  | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 200                       | <b>Апельсин</b>   | кКал-86, Бел-2, Угл-16   | 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-962, Бел-32, Жир-28, Угл-141  |   |

**Обед**

|     |   |                                |   |
|-----|---|--------------------------------|---|
| 100 | <b>Салат из свежих огурцов</b><br><i>огурцы свежие, масло растительное, соль</i>  | кКал-121, Бел-1, Жир-12, Угл-2 | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 250 | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем</b><br><i>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | кКал-55, Бел-1, Жир-1, Угл-10  | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 300 | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем</b><br><i>свекла, картофель, капуста, мясо говядина, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | кКал-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12  | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 150 | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>   | кКал-66, Бел-2, Жир-2, Угл-11  | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна                                     |
| 200 | <b>Картофельное пюре</b><br><i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>   | кКал-88, Бел-2, Жир-2, Угл-14  | Школа 12-18<br>новое меню<br>весна                                    |
| 100 | <b>Рыба (филе), тушеная в<br/>томате с овощами</b><br><i>минтай с/м, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>       | кКал-132, Бел-9, Жир-5, Угл-4  | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 60  | <b>Хлеб пшеничный</b>   |                                | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |
| 200 | <b>Компот из плодов или ягод<br/>сушеных (курага)</b><br><i>курага, сахар</i>   | кКал-32, Угл-8                 | Школа 7-10<br>новое меню<br>весна, Школа<br>12-18 новое<br>меню весна |

**Итого за Обед** кКал-557, Бел-17, Жир-24, Угл-60**Итого за день** кКал-1 519, Бел-49, Жир-52, Угл-201Кладовщик  Григорян С.С.Руководитель  Иванова Г.С.