

**Школы (Младшие классы.)**

| Выход (г)                        | Наименование блюда                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Горячий завтрак1</u></b>   |                                                             |                                                                             |                         |
| 60                               | <b>Салат из белокочанной капусты</b>                        | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6                                |                         |
| 189                              | <b>Макаронные изделия с тертым сыром</b>                    | Калорийность-357, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-44                            |                         |
| 200                              | <b>Морс ягодный</b>                                         | Калорийность-96, Жиры-1, Углеводы-21                                        |                         |
| 30                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 30                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                 | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12                                       |                         |
| <b>Итого за Горячий завтрак1</b> |                                                             | Калорийность-677, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-100                           | <b>64-44</b>            |
| <b><u>Обед1</u></b>              |                                                             |                                                                             |                         |
| 60                               | <b>Салат из соленых огурцов с луком</b>                     | Калорийность-75, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-2                                |                         |
| 220                              | <b>Суп картофельный с клецками и фрикадельками куриными</b> | Калорийность-120, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-13                              |                         |
| 205                              | <b>Плов</b>                                                 | Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40                            |                         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b>                                        | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                         |
| 30                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 20                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                 | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                        |                         |
| <b>Итого за Обед1</b>            |                                                             | Калорийность-704, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-85                            | <b>72-54</b>            |
| <b>Итого за день</b>             |                                                             | Калорийность-1 381, Белки-49, Жиры-49, Углеводы-185                         | <b>136-98</b>           |

**Школы (Старшие классы.)**

| Выход (г)                        | Наименование блюда                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Горячий завтрак2</u></b>   |                                                             |                                                                             |                         |
| 100                              | <b>Салат из белокочанной капусты</b>                        | Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10                             |                         |
| 210                              | <b>Макаронные изделия с тертым сыром</b>                    | Калорийность-396, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-49                            |                         |
| 200                              | <b>Морс ягодный</b>                                         | Калорийность-96, Жиры-1, Углеводы-21                                        |                         |
| 50                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27                              |                         |
| 40                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                 | Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17                                       |                         |
| <b>Итого за Горячий завтрак2</b> |                                                             | Калорийность-846, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-124                           | <b>73-20</b>            |
| <b><u>Обед2</u></b>              |                                                             |                                                                             |                         |
| 100                              | <b>Салат из соленых огурцов с луком</b>                     | Калорийность-126, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-3                              |                         |
| 270                              | <b>Суп картофельный с клецками и фрикадельками куриными</b> | Калорийность-143, Белки-309, Жиры-5, Углеводы-16                            |                         |
| 225                              | <b>Плов</b>                                                 | Калорийность-399, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-43                            |                         |
| 200                              | <b>Чай с сахаром</b>                                        | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                         |
| 40                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                              |                         |
| 30                               | <b>Хлеб ржано-пшеничный</b>                                 | Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12                                       |                         |
| <b>Итого за Обед2</b>            |                                                             | Калорийность-859, Белки-336, Жиры-34, Углеводы-102                          | <b>84-45</b>            |
| <b>Итого за день</b>             |                                                             | Калорийность-1 705, Белки-360, Жиры-62, Углеводы-226                        | <b>157-65</b>           |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова  
М.Р.Бухгалтер-каль  
куляторМелентьева  
Т.Ю.