

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
75	Сырники из творога	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-18	
180/5	Каша вязкая молочная пшеничная	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-658, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-87	64-44
Обед1			
200	Суп харчо	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12	
90	Фрикассе из курицы	Калорийность-111, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Картофель, запеченный по - домашнему	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-575, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-82	72-54
Итого за день		Калорийность-1 233, Белки-52, Жиры-37, Углеводы-169	136-98

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
75	Сырники из творога	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-18	
200/10	Каша вязкая молочная пшеничная	Калорийность-288, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-779, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-110	73-20
Обед2			
250	Суп харчо	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
90	Фрикассе из курицы	Калорийность-111, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-4	
200	Картофель, запеченный по - домашнему	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-42	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2		Калорийность-712, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-105	84-45
Итого за день		Калорийность-1 491, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-215	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

М.Р.

Бухгалтер-каль

кулятор

Мелентьева

Т.Ю.