

20.01.2026

**Школы (Младшие классы.)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b> |                                              |                                                                             |                   |
| 154                     | Каша рисовая молочная жидкая 154             | Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21                              |                   |
| 90                      | Сырники из творога с повидлом 60/30          | Калорийность-242, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-34                             |                   |
| 200                     | Кисель фруктовый 200                         | Калорийность-87, Углеводы-21                                                |                   |
| 40                      | Хлеб пшеничный для детского питания 40       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                              |                   |
| 30                      | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                   |

Итого за Горячий завтрак1 Калорийность-646, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-112

**Обед1**

|     |                                              |                                                 |  |
|-----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 210 | Рассольник "Ленинградский" со                | Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18  |  |
| 90  | Тефтели из говядины с рисом и соусом 90      | Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10 |  |
| 154 | Макаронные изделия отварные 154              | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33  |  |
| 200 | Напиток лимонный 200                         | Калорийность-82, Углеводы-20                    |  |
| 30  | Хлеб пшеничный для детского питания 30       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16           |  |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14           |  |

Итого за Обед1 Калорийность-772, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-111

Итого за день Калорийность-1 418, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-223

**Школы (Старшие классы.)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b> |                                              |                                                                             |                   |
| 185                     | Каша рисовая молочная жидкая 185             | Калорийность-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26                              |                   |
| 90                      | Сырники из творога с повидлом 60/30          | Калорийность-242, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-34                             |                   |
| 200                     | Кисель фруктовый 200                         | Калорийность-87, Углеводы-21                                                |                   |
| 40                      | Хлеб пшеничный для детского питания 40       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                              |                   |
| 40                      | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40 | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       |                   |

Итого за Горячий завтрак2 Калорийность-697, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-121

**Обед2**

|     |                                              |                                                 |  |
|-----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 260 | Рассольник "Ленинградский" со                | Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22  |  |
| 90  | Тефтели из говядины с рисом и соусом 90      | Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10 |  |
| 185 | Макаронные изделия отварные 185              | Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39  |  |
| 200 | Напиток лимонный 200                         | Калорийность-82, Углеводы-20                    |  |
| 40  | Хлеб пшеничный для детского питания 40       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21  |  |
| 30  | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30 | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14           |  |

Итого за Обед2 Калорийность-863, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-127

Итого за день Калорийность-1 561, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-248

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Себитова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.

