

ОКТЯБРЬСКИЙ 000

24.02.2023

### Школы (Младшие классы.)

| Выход (г)                        | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>          |                                           |                                                                             |                         |
| 90                               | Биточки из птицы с соусом                 | Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10                             |                         |
| 154                              | Макаронные изделия отварные               | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33                              |                         |
| 200                              | Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"        | Калорийность-35, Углеводы-9                                                 |                         |
| 30                               | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 30                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                         |
| <b>Итого за Горячий завтрак1</b> |                                           | Калорийность-543, Белки-27, Жиры-10, Углеводы-81                            |                         |
| <b>Обед1</b>                     |                                           |                                                                             |                         |
| 200                              | Суп-лапша домашняя                        | Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2                                         |                         |
| 90                               | Гуляш из мяса птицы                       | Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2                               |                         |
| 150                              | Рис припущенный                           | Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35                              |                         |
| 200                              | Какао с молоком                           | Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13                              |                         |
| 30                               | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 30                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                         |
| <b>Итого за Обед1</b>            |                                           | Калорийность-574, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-82                            |                         |
| <b>Итого за день</b>             |                                           | Калорийность-1116, Белки-54, Жиры-26, Углеводы-163                          |                         |

### Школы (Старшие классы.)

| Выход (г)                        | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>          |                                           |                                                                             |                         |
| 90                               | Биточки из птицы с соусом                 | Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10                             |                         |
| 185                              | Макаронные изделия отварные               | Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39                              |                         |
| 200                              | Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"        | Калорийность-35, Углеводы-9                                                 |                         |
| 30                               | Печенье                                   | Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18                              |                         |
| 40                               | Хлеб-пшеничный для детского питания       | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                              |                         |
| 40                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       |                         |
| <b>Итого за Горячий завтрак2</b> |                                           | Калорийность-736, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-116                           |                         |
| <b>Обед2</b>                     |                                           |                                                                             |                         |
| 250                              | Суп-лапша домашняя                        | Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2                                         |                         |
| 90                               | Гуляш из мяса птицы                       | Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2                               |                         |
| 200                              | Рис припущенный                           | Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47                              |                         |
| 200                              | Какао с молоком                           | Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13                              |                         |
| 30                               | Хлеб пшеничный для детского питания       | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 30                               | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                         |
| <b>Итого за Обед2</b>            |                                           | Калорийность-651, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-94                            |                         |
| <b>Итого за день</b>             |                                           | Калорийность-1387, Белки-60, Жиры-34, Углеводы-209                          |                         |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Вузгатор-конт-  
кулятор

Молчанова Т.Ю.

