

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Маринад овощной с томатом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
50	Тефтели рыбные	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-534, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-76	64-44
Обед1			
200/10	Свекольник	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
80	Фрикадельки "Румяные щечки"	Калорийность-141, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-6	
30	Соус томатный	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-682, Белки-31, Жиры-20, Углеводы-95	72-54
Итого за день		Калорийность-1 216, Белки-47, Жиры-39, Углеводы-170	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			
80	Маринад овощной с томатом	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
50	Тефтели рыбные	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
200	Картофельное пюре	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-646, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-94	73-20
Обед2			
250/10	Свекольник	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
100	Фрикадельки "Румяные щечки"	Калорийность-176, Белки-21, Жиры-7, Углеводы-8	
30	Соус томатный	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
180	Рис припущенный	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
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 Обед2		Калорийность-759, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-102	84-45
Итого за день		Калорийность-1 404, Белки-54, Жиры-45, Углеводы-195	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-каль

кулятор

Мелентьева Т.Ю.