

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак1</u>			
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21	
180	Рис пикантный	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47	
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-646, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-109	64-44
<u>Обед1</u>			
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Паста "Болоньезе"	Калорийность-316, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-22	
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 Обед1		Калорийность-705, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-80	72-54
Итого за день		Калорийность-1 351, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-189	136-98

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак2</u>			
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-214, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-21	
200	Рис пикантный	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-740, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-128	73-20
<u>Обед2</u>			
60	Салат из свеклы с растительным маслом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
180	Паста "Болоньезе"	Калорийность-380, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-26	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
Итого за Обед2		Калорийность-840, Белки-30, Жиры-37, Углеводы-96	84-45
Итого за день		Калорийность-1 580, Белки-54, Жиры-53, Углеводы-224	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

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