



УТВЕРЖДАЮ
Г.В. Мазина

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
25/180	Плов 25/180	Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-675, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-99	59-76
Обед1			
200	Суп картофельный с бобовыми 200	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	
60	П/Ф биточки из птицы 60 п/ф биточки из птицы 75, масло подсолнечное	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
180/5	Макаронные изделия отварные 180/5	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-11	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-653, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-91	67-12
Итого за день		Калорийность-1329, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-190	126-88

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
25/200	Плов 25/200	Калорийность-399, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-43	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
60	Печенье	Калорийность-250, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-45	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-76, Белки-3, Углеводы-15	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-813, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-122	67-21
Обед2			
250	Суп картофельный с бобовыми 250	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	
60	П/Ф биточки из птицы 60 п/ф биточки из птицы 75, масло подсолнечное	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
200/7	Макаронные изделия отварные 200/7	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-772, Белки-38, Жиры-17, Углеводы-111	77-54
Итого за день		Калорийность-1585, Белки-65, Жиры-41, Углеводы-233	144-75

Директор Т.И. Абрамова

Технолог М.Р. Акметов

Бухгалтер А.А. Калашников