

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
1 шт	Яблоко	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
154	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-537, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-75	64-44
Обед1			
200	Уха ростовская	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-11	
90	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед1		Калорийность-622, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-86	72-54
Итого за день		Калорийность-1 158, Белки-49, Жиры-33, Углеводы-161	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			
1 шт	Яблоко	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	
185	Каша ячневая молочная вязкая	Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-574, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-81	73-20
Обед2			
250	Уха ростовская	Калорийность-136, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-14	
110	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом	Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9	
210	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед2		Калорийность-712, Белки-35, Жиры-19, Углеводы-95	84-45
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-56, Жиры-37, Углеводы-176	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.