

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>			
75	Бефстроганов	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-545, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-65	64-44
<u>Обед1</u>			
200/10	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
50	Рыба запеченная	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
180/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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 Обед1		Калорийность-641, Белки-46, Жиры-14, Углеводы-103	72-54
Итого за день		Калорийность-1 186, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-168	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>			
75	Бефстроганов	Калорийность-207, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-5	
180	Картофельное пюре	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-567, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-69	73-20
<u>Обед2</u>			
250/10	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
50	Рыба запеченная	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
200/10	Макаронные изделия отварные	Калорийность-273, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
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-763, Белки-49, Жиры-16, Углеводы-125	84-45
Итого за день		Калорийность-1 330, Белки-67, Жиры-40, Углеводы-194	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.