

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат "Осенний"	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
70	Наггетсы из мяса птицы	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Рис пикантный	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-39	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-584, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-89	64-44
Обед1			
200/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	
25/50	Гуляш	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
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-775, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-103	72-54
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-53, Жиры-40, Углеводы-192	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			
100	Салат "Осенний"	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13	
70	Наггетсы из мяса птицы	Калорийность-155, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Рис пикантный	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-52	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-767, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-122	73-20
Обед2			
250/10	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	
20	Фрикадельки "Румяные щечки"	Калорийность-25, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-2	
25/50	Гуляш	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
200/7	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2		Калорийность-874, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-115	84-45
Итого за день		Калорийность-1 641, Белки-63, Жиры-47, Углеводы-237	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
М.Р.

Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева Т.Ю.