

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Свежие огурцы порционно	Калорийность-7, Углеводы-1	
25/180	Плов	Калорийность-363, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Сок разливной	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-578, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-85	64-44
Обед1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	
25/150	Жаркое по-домашнему	Калорийность-319, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-17	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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-684, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-76	72-54
Итого за день		Калорийность-1 262, Белки-54, Жиры-44, 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			
70	Свежие огурцы порционно	Калорийность-8, Углеводы-1	
25/200	Плов	Калорийность-399, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-43	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-103	73-20
Обед2			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	
25/180	Жаркое по-домашнему	Калорийность-383, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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-848, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-97	84-45
Итого за день		Калорийность-1 530, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-199	157-65

Директор  Абрамова Т.Ю.Технолог  Акметзянова М.Р.Бухгалтер-калькулятор  Мелентьева Т.Ю.