

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>			
1 шт	Яблоко	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
60	Запеканка из творога	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10	
150/4	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-481, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-72	64-44
<u>Обед1</u>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19	
50	Рыба запеченная (минтай)	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
150	Картофель, запеченный по - домашнему	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21	
Итого за Обед1		Калорийность-638, Белки-49, Жиры-13, Углеводы-105	72-54
Итого за день		Калорийность-1 119, Белки-68, Жиры-26, Углеводы-176	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>			
1 шт	Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
60	Запеканка из творога	Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10	
180/5	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, 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-571, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-88	73-20
<u>Обед2</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23	
50	Рыба запеченная (минтай)	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
200	Картофель, запеченный по - домашнему	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-42	
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
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-731, Белки-52, Жиры-15, Углеводы-120	84-45
Итого за день		Калорийность-1 302, Белки-73, Жиры-30, Углеводы-208	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

М.Р.

Бухгалтер-каль

кулятор

Мелентьева Т.Ю.