

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-74, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
60	Цыпята отварные	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
150/4	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-539, Белки-31, Жиры-8, Углеводы-73	64-44
Обед1			
200	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
150	Плов с изюмом	Калорийность-288, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-46	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
100	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-691, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-106	72-54
Итого за день		Калорийность-1 230, Белки-48, Жиры-31, Углеводы-179	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-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	
60	Цыпята отварные	Калорийность-92, Белки-19, Жиры-1, Углеводы-1	
180/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-624, Белки-32, Жиры-9, Углеводы-88	73-20
Обед2			
250	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Плов с изюмом	Калорийность-345, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-55	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30	
100	Йогурт	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-960, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-152	84-45
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-55, Жиры-39, Углеводы-241	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

М.Р.

Бухгалтер-каль

кулятор

Мленгьева Т.Ю.