

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак I

1 шт	Яблоко	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	

Итого за Горячий завтрак I Калорийность-727, Белки-19, Жиры-25,
Углеводы-106

Обед I

210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	П/Ф Котлеты мясные с соусом	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	

Итого за Обед I Калорийность-669, Белки-21, Жиры-25,
Углеводы-92

Итого за день Калорийность-1 395, Белки-40, Жиры-50,
Углеводы-198

150-22

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К. Ю.

Бухгалтер-каль
куляторМелентьева
Т.Ю.

Лагерь (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
1 шт	Печенье сахарное	Калорийность-351, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-59	
157	Каша овсяная молочная жидкая	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26	
90	Запеканка из творога с молочным соусом	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-73, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-1 027, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-164	
Обед1			
210	Рассольник "Ленинградский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	П/Ф биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
150	Рагу из овощей	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-21	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки)	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Обед1		Калорийность-637, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1 663, Белки-59, Жиры-59, Углеводы-256	
Директор Абрамова Т.Ю. Технолог Сабитова К.Ю. Бухгалтер-каль кулятор Мелентьева Т.Ю.			

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			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10			
180	Картофельное пюре	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38			
200	Напиток лимонный	Калорийность-82, Углеводы-20			
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16			
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9			
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-598, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-109			
Обед1					
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12			
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4			
155	Пюре гороховое	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-33			
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4			
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16			
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19			
Итого за Обед1		Калорийность-677, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-88			
Итого за день		Калорийность-1 274, Белки-52, Жиры-39, Углеводы-197	150-22		
Директор	 Абрамова Т.Ю.	Технолог	 Сабитова К.Ю.	Бухгалтер-каль кулятор	 Мелентьева Т.Ю.

Лагерь (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак1

1 шт	Печенье Коровка	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
1 шт	Батончик шоколадный " Супер"		
60	Салат "Осенний"	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-292, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-37	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-669, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-106	

Обед1

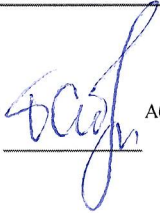
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
175	Плов	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Обед1		Калорийность-813, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-125	

Итого за день

Калорийность-1 483, Белки-44, Жиры-56,
Углеводы-231

150-22

Директор



Абрамова Т.Ю.

Технолог



Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-каль
кулятор



Мелентьева
Т.Ю.

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-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
90	П/Ф биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-735, Белки-34, Жиры-15, Углеводы-118	
Обед1			
200	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2	
90	Цыплята отварные	Калорийность-138, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед1		Калорийность-718, Белки-48, Жиры-18, Углеводы-98	
Итого за день		Калорийность-1 452, Белки-82, Жиры-33, Углеводы-216	150-22

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-каль
кулятор

Мелентьева
Т.Ю.