

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
	<u>Горячий завтрак I</u>		
100	Салат "Розовый" из капусты со свежлой 100	Калорийность-127, Белки-0,79, Жиры- 12,09, Углеводы-2,9	
180	Гречка с птицей и овощами 180	Калорийность-195, Белки-8,99, Жиры-3,17, Углеводы-13,69	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-110, Белки-0,05, Углеводы- 14,5	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
	Итого за Горячий завтрак I	Калорийность-626, Белки-16,7, Жиры-16,3, Углеводы-70,85	76-96
	<u>Обед I</u>		
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2,04, Жиры-8,89, Углеводы-12,24	
90	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-12,81, Жиры- 7,61, Углеводы-10,18	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-206, Белки-4,7, Жиры-6,65, Углеводы-44,89	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-30, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
	Итого за Обед I	Калорийность-606, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-104,8	86-07
	Итого за день	Калорийность-1232, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-175,65	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак2</u>			
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой 100	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-7	
180	Гречка с птицей и овощами 180	Калорийность-195, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-27	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
30	Кондитерское изделие 30	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-732, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-114	84-47
<u>Обед2</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	Фрикадельки "Румяные щечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-30, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-691, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-109	92-64
Итого за день		Калорийность-1 423, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-223	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-

Алексеева А.А.