

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-46	
200	Напиток лимонный	Калорийность-77, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-615, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-95	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
180	Рагу из мяса птицы	Калорийность-196, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-27	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-556, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-85	
Итого за день		Калорийность-1 171, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-181	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
210	Каша гречневая вязкая	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
200	Напиток лимонный	Калорийность-77, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-695, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-107	
Обед2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
180	Рагу из мяса птицы	Калорийность-196, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-27	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	
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 Обед2		Калорийность-664, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-105	
Итого за день		Калорийность-1 359, Белки-59, Жиры-40, Углеводы-212	