

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре	Калорийность-187, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-38	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
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-477, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-81	
Обед1			
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
90	Птица отварная	Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13	
154	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 для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-712, Белки-39, Жиры-23, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1 189, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-164	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
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 завтрак2		Калорийность-569, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-107	
Обед2			
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
90	Птица отварная	Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
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-825, Белки-43, Жиры-25, Углеводы-111	
Итого за день		Калорийность-1 393, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-218	