

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак1</u>			
154	Каша рисовая молочная жидкая 154	Калорийность-167, Белки-2,92, Жиры-60,6, Углеводы-18,76	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-8,58, Жиры-9,94, Углеводы-6,82	
200	Кисель фруктовый 200	Калорийность-87, Углеводы-16,03	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-589, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-71,43	76-96
<u>Обед1</u>			
250	Бумас ашы 250	Калорийность-83, Белки-3,19, Жиры-5,89, Углеводы-20,74	
205	Жаркое по-домашнему с отварной птицы 205	Калорийность-237, Белки-13,75, Жиры- 15,22, Углеводы-41,83	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2,6, Жиры-2,4, Углеводы-12,6	
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 Обед1		Калорийность-519, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-104,9	86-07
Итого за день		Калорийность-1 108, Белки-40, Жиры-40, Углеводы-176,33	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак2</u>			
187	Каша рисовая молочная жидкая 187	Калорийность-217, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Кисель фруктовый 200	Калорийность-87, Углеводы-21	
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 завтрак2		Калорийность-688, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-103	84-47
<u>Обед2</u>			
100	Салат из капусты белокочанной с огурцом* 100	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	
250	Бумас ашы 250	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
205	Жаркое по-домашнему с отварной птицы 205	Калорийность-237, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-37	
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9	
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 Обед2		Калорийность-605, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-95	92-64
Итого за день		Калорийность-1 293, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-198	