

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
225	Уря с птицей	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-21	
85	Вак- бэлиш	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Напиток "Ал-су"на кефире	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
49	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-602, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-91	
Обед1			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
275	Уря с птицей	Калорийность-187, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-21	
85	Вак- бэлиш	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Напиток "Ал-су"на кефире	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
49	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Обед1		Калорийность-774, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-106	
Итого за день		Калорийность-1 376, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-197	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
275	Уря с птицей	Калорийность-187, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-21	
85	Вак- бэлиш	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Напиток "Ал-су"на кефире	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-605, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-83	
Обед2			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
275	Уря с птицей	Калорийность-187, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-21	
85	Вак- бэлиш	Калорийность-191, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	
200	Напиток "Ал-су"на кефире	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
49	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Обед2		Калорийность-774, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-106	
Итого за день		Калорийность-1 379, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-188	