

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
100	Салат "Розовый" из капусты со свеклой 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 завтрак1		Калорийность-626, Белки-16,7, Жиры-16,3, Углеводы-70,85	76-96
Обед1			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2,04, Жиры-8,89, Углеводы-12,24	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" 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 Обед1		Калорийность-606, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-104,8	86-07
Итого за день		Калорийность-1 232, 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 (руб)
Горячий завтрак2			
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
Обед2			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" 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	