

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат "Степной"	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-24	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-78	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-659, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-102	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
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 Обед1		Калорийность-637, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-94	
Итого за день		Калорийность-1 296, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-185	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат "Степной"	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-717, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-110	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
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	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-783, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-116	
Итого за день		Калорийность-1 500, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-225	