

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
60	Салат "Осенний" 60	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
205	Жаркое по-домашнему 205	Калорийность-292, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-37	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, 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 Горячий завтрак1		Калорийность-529, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-83	
Обед1			
60	Салат из белокочанной капусты 60	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
200	Суп картофельный с бобовыми 200	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
175	Плов 175	Калорийность-345, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-40	
200	Напиток из смеси сухофруктов 200.	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед1		Калорийность-859, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-134	
Итого за день		Калорийность-1 388, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-217	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
100	Салат "Осенний" 100	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
225	Жаркое по-домашнему 225	Калорийность-426, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-23	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, 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 Горячий завтрак2		Калорийность-705, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-75	
Обед2			
100	Салат из белокочанной капусты 100	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
250	Суп картофельный с бобовыми 250	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
205	Плов 205	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
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-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-962, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-151	
Итого за день		Калорийность-1 667, Белки-60, Жиры-67, Углеводы-226	