

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Горячий завтрак1

90	Гуляш из мяса ягицы	Калорийность-77, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-390, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-57	64-44

Обед1

200	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-76, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-648, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-98	72-54
Итого за день		Калорийность-1 038, Белки-43, Жиры-28, Углеводы-155	136-98

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	---	-------------------------

Горячий завтрак2

90	Гуляш из мяса птицы	Калорийность-77, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-3	
200	Картофельное пюре	Калорийность-186, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-26	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-476, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-74	73-20

Обед2

250	Суп-лапша (п/ф) домашняя	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
120	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-6	
180	Рис припущенный	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-76, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-764, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-113	84-45
Итого за день		Калорийность-1 240, Белки-50, Жиры-33, Углеводы-187	157-65