



Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак1</u>			
60	Салат "Осенний" 60	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10	
180	Плов 180	Калорийность-353, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-41	
200	Кисель фруктовый 200	Калорийность-87, Углеводы-21	
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-650, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-102	
<u>Обед1</u>			
200	Суп картофельный с бобовыми 200	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
90	Гуляш из говядины 90	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая 155	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Напиток из изюма 200	Калорийность-84, Углеводы-20	
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-844, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-115	
Итого за день		Калорийность-1 494, Белки-53, Жиры-50, Углеводы-217	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак2</u>			
100	Салат "Осенний" 100	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16	
200	Плов 200	Калорийность-385, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-47	
200	Кисель фруктовый 200	Калорийность-87, Углеводы-21	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-751, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-119	
<u>Обед2</u>			
250	Суп картофельный с бобовыми 250	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
90	Гуляш из говядины 90	Калорийность-226, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-4	
187	Каша гречневая вязкая 187	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Напиток из изюма 200	Калорийность-84, Углеводы-20	
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 Обед2		Калорийность-935, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-130	
Итого за день		Калорийность-1 686, Белки-59, Жиры-56, Углеводы-249	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Сабитова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.