

## Школы (Младшие классы.)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                              |                                                                             |                   |
| 110                       | Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 110     | Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9                              |                   |
| 155                       | Каша гречневая вязкая 155                    | Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36                              |                   |
| 200                       | Сок для детского питания 200                 | Калорийность-100, Углеводы-22                                               |                   |
| 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-30, Жиры-15, Углеводы-97                            |                   |
| <b>Обед1</b>              |                                              |                                                                             |                   |
| 210                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной     | Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12                               |                   |
| 90                        | Биточки из птицы с соусом. 90                | Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10                             |                   |
| 200                       | Чай с сахаром 200                            | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                   |
| 150                       | Рагу из овощей 150                           | Калорийность-164, Белки-3, Жиры-10, 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 Обед1            |                                              | Калорийность-590, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-79                            |                   |
| Итого за день             |                                              | Калорийность-1 240, Белки-57, Жиры-36, Углеводы-176                         |                   |

## Школы (Старшие классы.)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                              |                                                                             |                   |
| 110                       | Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 110     | Калорийность-166, Белки-17, Жиры-7, Углеводы-9                              |                   |
| 210                       | Каша гречневая вязкая 210                    | Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48                             |                   |
| 200                       | Сок для детского питания 200                 | Калорийность-100, Углеводы-22                                               |                   |
| 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-730, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-108                           |                   |
| <b>Обед2</b>              |                                              |                                                                             |                   |
| 260                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной     | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14                              |                   |
| 90                        | Биточки из птицы с соусом. 90                | Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10                             |                   |
| 180                       | Рагу из овощей 180                           | Калорийность-197, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-25                             |                   |
| 200                       | Чай с сахаром 200                            | Калорийность-27, 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-666, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-92                            |                   |
| Итого за день             |                                              | Калорийность-1 396, Белки-62, Жиры-41, Углеводы-200                         |                   |