

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак1</u>			
154	Каша овсяная молочная 154	Калорийность-197, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-26	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
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	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-642, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-96	
<u>Обед1</u>			
60	Свекла отварная порционная 60	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
175	Жаркое по-домашнему с птицей 175	Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15	
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 Обед1		Калорийность-492, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1134, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-162	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак2</u>			
185	Каша овсяная молочная 185	Калорийность-238, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-31	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
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-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-731, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-111	
<u>Обед2</u>			
100	Свекла отварная порционная 100	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
200	Жаркое по-домашнему с птицей 200	Калорийность-231, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36	
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 Обед2		Калорийность-591, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1322, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-204	

