

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 вязкая молочная пшениная 154 Яблоко	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-535, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-84	
<u>Обед1</u>			
80	Салат "Степной" 80	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с крупой 200	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
150	Паста сливочная с курицей 150	Калорийность-327, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-24	
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 Обед1		Калорийность-721, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-101	
Итого за день		Калорийность-1 256, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-185	

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 вязкая молочная пшениная 185 Яблоко	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-585, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-91	
<u>Обед2</u>			
100	Салат "Степной" 100	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
250	Суп картофельный с крупой 250	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38	
180	Паста сливочная с курицей 180	Калорийность-393, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-28	
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-836, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-114	
Итого за день		Калорийность-1 420, Белки-46, Жиры-47, Углеводы-206	