

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Винегрет овощной	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	
60	П/Ф биточки из птицы	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
180/5	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1			64-44

Обед1

200	Суп картофельный с клецками	Калорийность-94, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-11	
20	Фрикадельки "Румяные щечки"	Калорийность-25, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-2	
60	Котлеты мясные	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-10	
150/5	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
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 Обед1			72-54
Итого за день			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			
100	Винегрет овощной	Калорийность-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	
60	П/Ф биточки из птицы	Калорийность-138, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-8	
200/10	Макаронные изделия отварные	Калорийность-273, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Какао с молоком	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2			73-20
Обед2			
250	Суп картофельный с клецками	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14	
40	Фрикадельки "Румяные щечки"	Калорийность-50, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-3	
60	Котлеты мясные	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-10	
180/7	Каша гречневая вязкая	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-76, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2			84-45
Итого за день			157-65