

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак1</u>			
90	<i>П/Ф биточки из птицы с соусом 90</i>	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
154	<i>Макаронные изделия отварные 154</i>	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	<i>Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"</i>	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	<i>Хлеб пшеничный для детского питания 30</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-543, Белки-27, Жиры-10, Углеводы-81	
<u>Обед1</u>			
200	<i>Суп-лапша (п/ф) домашняя 200</i>	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2	
90	<i>Гуляш из мяса птицы 90.</i>	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
150	<i>Рис припущенный 150</i>	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	<i>Какао с молоком 200</i>	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	<i>Хлеб пшеничный для детского питания 30</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-574, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-82	
Итого за день		Калорийность-1116, Белки-54, Жиры-26, Углеводы-163	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак2</u>			
90	<i>П/Ф биточки из птицы с соусом 90</i>	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
185	<i>Макаронные изделия отварные 185</i>	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	<i>Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"</i>	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	<i>Печенье 30</i>	Калорийность-105, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18	
40	<i>Хлеб пшеничный для детского питания 40</i>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40</i>	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-736, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-116	
<u>Обед2</u>			
250	<i>Суп-лапша (п/ф) домашняя 250</i>	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
90	<i>Гуляш из мяса птицы 90.</i>	Калорийность-79, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-2	
200	<i>Рис припущенный 200</i>	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	<i>Какао с молоком 200</i>	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	<i>Хлеб пшеничный для детского питания 30</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	<i>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-651, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-94	
Итого за день		Калорийность-1387, Белки-60, Жиры-34, Углеводы-209	