

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
1 шт	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-12	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-418, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-61	
Обед1			
200	Суп-лапша (п/ф) домашняя 200	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2	
90	Птица отварная 90	Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, 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-632, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-73	
Итого за день		Калорийность-1 050, Белки-51, Жиры-34, Углеводы-134	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
1 шт	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-476, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-80	
Обед2			
250	Суп-лапша (п/ф) домашняя 250	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
90	Птица отварная 90	Калорийность-216, Белки-25, Жиры-13	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-731, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-98	
Итого за день		Калорийность-1 207, Белки-55, Жиры-36, Углеводы-178	

2R17M1885K12370242488 Зила

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова
МРБухгалтер-
калькулятоо

Алексеева А.А.