



Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак1</u>			
100	Рыба тушеная в томате с овощами 100	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая 155	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
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-648, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-98	
<u>Обед1</u>			
210	Рассольник "Ленинградский" 210	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	
20	Печенье	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Сок разливной 200	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Обед1		Калорийность-778, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-127	
Итого за день		Калорийность-1 426, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-225	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак2</u>			
100	Рыба тушеная в томате с овощами 100	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
210	Каша гречневая вязкая 210	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
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 завтрак2		Калорийность-728, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-110	
<u>Обед2</u>			
260	Рассольник "Ленинградский" 260	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Рис припущенный 180	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47	
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Сок разливной 200	Калорийность-90, Белки-1, Углеводы-20	
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-899, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-153	
Итого за день		Калорийность-1 627, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-263	

2R17M1885K12370242488 ЗИП

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова М.Р.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеев А.А.