

Школы (Младшие классы.)

Выход (с)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак1</u>			
	Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
154	Каша вязкая молочная пшеничная	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28	
200	Напиток с витаминами " ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-464, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-80	
<u>Обед1</u>			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
90	Голубцы с соусом	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-9	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Напиток из изюма	Калорийность-84, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-704, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-104	
Итого за день		Калорийность-1167, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-184	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак2</u>			
	Яблоко	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	
210	Каша вязкая молочная пшеничная	Калорийность-288, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-38	
200	Напиток с витаминами " ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-331, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-89	
<u>Обед2</u>			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
90	Голубцы с соусом	Калорийность-179, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-9	
210	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Напиток из изюма	Калорийность-84, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-815, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-130	
Итого за день		Калорийность-1346, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-219	

Директор  Abramova T.Yu.Технолог  Sablina K.Yu.Бухгалтер-менеджер  Malysheva T.Yu.

Кулинар

Мальцева Т.Ю.