

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), Белки (г), углеводы (г), Витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
90	П/Ф биточки из птицы с соусом	Калорийность-455, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-599, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-89	
Обед1			
60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
175	Жаркое по-домашнему	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-31	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-589, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-93	
Итого за день		Калорийность-1 187, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-183	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), Витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
90	П/Ф биточки из птицы с соусом	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
210	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-714, Белки-35, Жиры-15, Углеводы-112	
Обед2			
100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-292, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-37	
200	Напиток из замороженной компотной смеси	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-706, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-114	
Итого за день		Калорийность-1 420, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-226	