

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Маринад овощной с томатом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
40	Печенье	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-30	
50	Тефтели рыбные	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток из свежих плодов (яблоко)	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-757, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-121	64-44
Обед1			
200/10	Свекольник	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	
60	Фрикадельки "Румяные щечки"	Калорийность-106, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-5	
30	Соус томатный	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-590, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-78	72-54
Итого за день		Калорийность-1347, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-198	136-98

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
80	Маринад овощной с томатом	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
50	Печенье	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	
50	Тефтели рыбные	Калорийность-127, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-9	
200	Рис припущенный	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Напиток из свежих плодов (яблоко)	Калорийность-68, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-938, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-151	73-20
Обед2			
250/10	Свекольник	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
80	Фрикадельки "Румяные щечки"	Калорийность-141, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-6	
30	Соус томатный	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200	Кофейный напиток на молоке	Калорийность-91, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Обед2		Калорийность-648, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-82	84-45
Итого за день		Калорийность-1586, Белки-54, Жиры-48, Углеводы-233	157-65

Директор

И.С.Войтко

Технолог

М.Р.

Бухгалтер-кассир

Молоткова Т.Ю.