

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость пятипя
Горячий завтрак1			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-187, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-38	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-82, 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 Горячий завтрак1		Калорийность-546, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-98	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	
100	Рыба тушеная в томате с овощами 100	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Пюре гороховое 155	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-33	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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-654, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-83	
Итого за день		Калорийность-1 200, Белки-52, Жиры-38, Углеводы-181	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость пятипя
Горячий завтрак2			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре 200	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-82, Углеводы-20	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-615, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-119	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
100	Рыба тушеная в томате с овощами 100	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
185	Пюре гороховое 185	Калорийность-286, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-40	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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-767, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-110	
Итого за день		Калорийность-1 382, Белки-59, Жиры-42, Углеводы-229	