

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
154	Каша рисовая молочная жидкая 154	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
90	Сырники из творога с повидлом 60/30	Калорийность-242, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-34	
200	Кисель фруктовый 200	Калорийность-87, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-646, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-112	
Обед1			
210	Рассольник "Ленинградский" со	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом 90	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
154	Макаронные изделия отварные 154	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
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 Обед1		Калорийность-772, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-111	
Итого за день		Калорийность-1 418, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-223	

**Школы (Старшие классы.)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
185	Каша рисовая молочная жидкая 185	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26	
90	Сырники из творога с повидлом 60/30	Калорийность-242, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-34	
200	Кисель фруктовый 200	Калорийность-87, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-697, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-121	
Обед2			
260	Рассольник "Ленинградский" со	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом 90	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
185	Макаронные изделия отварные 185	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток лимонный 200	Калорийность-82, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-863, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-127	
Итого за день		Калорийность-1 561, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-248	