

## Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак I</u>			
150	Яблоко	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
185	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак I		Калорийность-418, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-76	

<u>Обед I</u>			
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-40, Жиры-3, Углеводы-2	
90	Птица отварная	Калорийность-138, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-29, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед I		Калорийность-591, Белки-42, Жиры-13, Углеводы-75	
Итого за день		Калорийность-1 008, Белки-53, Жиры-21, Углеводы-151	

## Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак 2</u>			
150	Яблоко	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	
210	Каша молочная "Дружба"	Калорийность-181, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
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 завтрак 2		Калорийность-486, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-95	
<u>Обед 2</u>			
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-50, Жиры-4, Углеводы-2	
90	Птица отварная	Калорийность-138, Белки-29, Жиры-2, Углеводы-1	
210	Каша гречневая вязкая	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-48	
207	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-29, Углеводы-7	
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 Обед 2		Калорийность-729, Белки-47, Жиры-16, Углеводы-105	
Итого за день		Калорийность-1 214, Белки-59, Жиры-28, Углеводы-200	