

## Школы (Младшие классы)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                          |                                                                             |                         |
| 1 шт                      | Яблоко                                   | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16                               |                         |
| 60                        | Запеканка из творога                     | Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10                             |                         |
| 150/4                     | Каша молочная "Дружба"                   | Калорийность-133, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-18                              |                         |
| 200                       | Чай с сахаром                            | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                         |
| 30                        | Хлеб пшеничный                           | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                         |
| 20                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8                                        |                         |
| Итого за Горячий завтрак1 |                                          | Калорийность-493, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-74                            | 64-44                   |
| <b>Обед1</b>              |                                          |                                                                             |                         |
| 200                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-120, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19                              |                         |
| 50                        | Рыба запеченная (минтай)                 | Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1                               |                         |
| 150                       | Картофель, запеченный по-домашнему       | Калорийность-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32                              |                         |
| 200/7                     | Чай с сахаром и лимоном                  | Калорийность-28, Углеводы-7                                                 |                         |
| 50                        | Хлеб пшеничный                           | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27                              |                         |
| 50                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21                                      |                         |
| Итого за Обед1            |                                          | Калорийность-638, Белки-49, Жиры-13, Углеводы-105                           | 72-54                   |
| Итого за день             |                                          | Калорийность-1 131, Белки-68, Жиры-26, Углеводы-179                         | 136-98                  |

## Школы (Старшие классы)

| Выход (г)                 | Наименование блюда                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                          |                                                                             |                         |
| 1 шт                      | Яблоко                                   | Калорийность-96, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                               |                         |
| 60                        | Запеканка из творога                     | Калорийность-139, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-10                             |                         |
| 180/5                     | Каша молочная "Дружба"                   | Калорийность-160, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22                              |                         |
| 200                       | Чай с сахаром                            | Калорийность-27, Углеводы-7                                                 |                         |
| 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-587, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-92                            | 73-20                   |
| <b>Обед2</b>              |                                          |                                                                             |                         |
| 250                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-23                              |                         |
| 50                        | Рыба запеченная (минтай)                 | Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1                               |                         |
| 200                       | Картофель, запеченный по-домашнему       | Калорийность-253, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-42                              |                         |
| 200/7                     | Чай с сахаром и лимоном                  | Калорийность-28, Углеводы-7                                                 |                         |
| 50                        | Хлеб пшеничный                           | Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27                              |                         |
| 50                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-21                                      |                         |
| Итого за Обед2            |                                          | Калорийность-731, Белки-52, Жиры-15, Углеводы-120                           | 84-45                   |
| Итого за день             |                                          | Калорийность-1 317, Белки-73, Жиры-30, Углеводы-211                         | 157-65                  |

Директор

Брамова Т.Ю.

Технолог

Александрова М.Р.

Бухгалтер-кассир

Мелентьев Т.Ю.