

**Школы (Младшие классы.)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Горячий завтрак1</b>			
157	Каша овсяная молочная жидкая 157	Калорийность-219, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-26	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток апельсиновый 200	Калорийность-73, Углеводы-19	
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 Горячий завтрак1		Калорийность-676, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-105	
<b>Обед1</b>			
210	Рассольник "Ленинградский" 210	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-18	
90	П/Ф биточки из птицы с соусом 90	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
150	Рагу из овощей 150	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-21	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Обед1		Калорийность-637, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1 312, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-197	

**Школы (Старшие классы.)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Горячий завтрак2</b>			
210	Каша овсяная молочная жидкая 210	Калорийность-298, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-35	
90	Запеканка из творога с молочным соусом 90	Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13	
200	Напиток апельсиновый 200	Калорийность-73, Углеводы-19	
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 Горячий завтрак2		Калорийность-754, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-113	
<b>Обед2</b>			
260	Рассольник "Ленинградский" 260	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22	
90	П/Ф биточки из птицы с соусом 90	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-10	
180	Рагу из овощей 180	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-12, Углеводы-25	
200	Напиток из свежих плодов (яблоки) 200	Калорийность-68, Углеводы-17	
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-766, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-122	
Итого за день		Калорийность-1 519, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-235	

