

Школы (Младшие классы.)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
205	Плов	Калорийность-393, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-48	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
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 завтрак1		Калорийность-646, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-89	
Обед1			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	Котлеты мясные (п/ф) с соусом	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	
150	Рис припущенный	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
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 Обед1		Калорийность-669, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-92	
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-181	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
100	Салат из белокочанной капусты	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
225	Плов	Калорийность-426, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-53	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-761, Белки-21, Жиры-30, Углеводы-111	
Обед2			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	Котлеты мясные (п/ф) с соусом	Калорийность-201, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	
200	Рис припущенный	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
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 Обед2		Калорийность-803, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-123	
Итого за день		Калорийность-1 564, Белки-45, Жиры-58, Углеводы-234	