

**Школы (Младшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Горячий завтрак1</b>   |                                                  |                                                                                |                      |
| 154                       | Каша овсяная молочная 154                        | Калорийность-197, Белки-6, Жиры-8,<br>Углеводы-26                              |                      |
|                           | Фрукт                                            | Калорийность-55, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| 200                       | Сок для детского питания 200                     | Калорийность-100, Углеводы-22                                                  |                      |
| 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 Горячий завтрак1 |                                                  | Калорийность-497, Белки-11, Жиры-9,<br>Углеводы-92                             | 76-96                |
| <b>Обед1</b>              |                                                  |                                                                                |                      |
| 210                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210 | Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-10                               |                      |
| 100                       | Тефтели рыбные с соусом                          | Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-10                             |                      |
| 154                       | Макаронные изделия отварные 154                  | Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4,<br>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-701, Белки-26, Жиры-20,<br>Углеводы-103                           | 86-07                |
| Итого за день             |                                                  | Калорийность-1 199, Белки-37, Жиры-29,<br>Углеводы-196                         |                      |

**Школы (Старшие классы.)**

| Выход (г)                 | Наименование блюда                               | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Горячий завтрак2</b>   |                                                  |                                                                                |                      |
| 185                       | Каша овсяная молочная 185                        | Калорийность-238, Белки-7, Жиры-9,<br>Углеводы-31                              |                      |
|                           | Фрукт                                            | Калорийность-57, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-15                               |                      |
| 200                       | Сок для детского питания 200                     | Калорийность-100, Углеводы-22                                                  |                      |
| 40                        | Хлеб пшеничный для детского питания 40           | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1,<br>Углеводы-21                              |                      |
| 40                        | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40     | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                          |                      |
| Итого за Горячий завтрак2 |                                                  | Калорийность-589, Белки-14, Жиры-11,<br>Углеводы-108                           | 84-47                |
| <b>Обед2</b>              |                                                  |                                                                                |                      |
| 260                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260 | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-13                              |                      |
| 100                       | Тефтели рыбные с соусом                          | Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9,<br>Углеводы-10                             |                      |
| 185                       | Макаронные изделия отварные 185                  | Калорийность-248, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-44                              |                      |
| 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 Обед2            |                                                  | Калорийность-765, Белки-28, Жиры-22,<br>Углеводы-117                           | 92-64                |
| Итого за день             |                                                  | Калорийность-1 354, Белки-42, Жиры-33,<br>Углеводы-226                         |                      |

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Савигова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.