

Школы (Младшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
60	Маринад овощной с томатом	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6	
50	Рыба запеченная (минтай)	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
150/5	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-582, Белки-46, Жиры-17, Углеводы-86	64-44
Обед1			
200/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-10	
25/50	Гуляш	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
150	Картофельное пюре	Калорийность-146, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-20	
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-603, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-68	72-54
Итого за день		Калорийность-1185, Белки-71, Жиры-42, Углеводы-154	136-98

Школы (Старшие классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
80	Маринад овощной с томатом	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	
50	Рыба запеченная (минтай)	Калорийность-69, Белки-32, Жиры-4, Углеводы-1	
180/7	Каша гречневая вязкая	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-722, Белки-50, Жиры-20, Углеводы-109	73-20
Обед2			
250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-142, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-12	
25/50	Гуляш	Калорийность-177, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	
180	Картофельное пюре	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
200/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Обед2		Калорийность-725, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-89	84-45
Итого за день		Калорийность-1446, Белки-79, Жиры-48, Углеводы-198	157-65

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Ахметзянова

МР

Бухгалтер-каль

кулятор

Мельникова Т.Ю.