

**Школы (Младшие классы.)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Горячий завтрак1</b>			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10	
185	Макаронные изделия отварные 185	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
15	Кондитерское изделие 15	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9	
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	
<b>Итого за Горячий завтрак1</b>		Калорийность-719, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-110	
<b>Обед1</b>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	
90	Котлеты рыбные с соусом	Калорийность-144, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-12	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
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	
<b>Итого за Обед1</b>		Калорийность-617, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-104	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1335, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-214	

**Школы (Старшие классы.)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Горячий завтрак2</b>			
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-179, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-10	
207	Макаронные изделия отварные 207	Калорийность-286, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-49	
200	Сок для детского питания 200	Калорийность-100, Углеводы-22	
15	Кондитерское изделие 15	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 40	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
<b>Итого за Горячий завтрак2</b>		Калорийность-811, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-130	
<b>Обед2</b>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-26	
90	Котлеты рыбные с соусом	Калорийность-144, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-12	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-28, Углеводы-7	
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	
<b>Итого за Обед2</b>		Калорийность-708, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-121	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1520, Белки-55, Жиры-36, Углеводы-251	

