



Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
80	Салат "Степной" 80	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
150	Паста сливочная с курицей 150	Калорийность-327, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-577, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-71	
Обед1			
210	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-35	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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-593, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-86	
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-157	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
100	Салат "Степной" 100	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
180	Паста сливочная с курицей 180	Калорийность-393, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-656, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-77	
Обед2			
260	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
90	Фрикадельки "Румяные шечки" с соусом 90	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-7	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	
200	Напиток из замороженной компотной смеси 200	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
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	
Итого за Обед2		Калорийность-727, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-111	
Итого за день		Калорийность-1 382, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-187	