

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак1			
60	Салат из белокочанной капусты 60	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-6	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом 90	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
154	Каша пшеничная рассыпчатая 154	Калорийность-230, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-694, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-90	
Обед1			
210	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-639	
90	Азу 90	Калорийность-237, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-4	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
150/5	Каша перловая рассыпчатая 155	Калорийность-195, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-738, Белки-24, Жиры-36, Углеводы-725	
Итого за день		Калорийность-1 432, Белки-45, Жиры-64, Углеводы-814	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Горячий завтрак2			
100	Салат из белокочанной капусты 100	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-10	
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом 90	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
185	Каша пшеничная рассыпчатая 185	Калорийность-276, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-47	
200	Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	Калорийность-35, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 20	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-798, Белки-23, Жиры-33, Углеводы-102	
Обед2			
260	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-14	
90	Азу 90	Калорийность-237, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-4	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
185	Каша перловая рассыпчатая 185	Калорийность-233, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-40	
7	Масло сливочное порционно	Калорийность-52, Жиры-6	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-831, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-107	
Итого за день		Калорийность-1 628, Белки-47, Жиры-71, Углеводы-209	