



## Школы (Младшие классы.)

| Выход (г)               | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Горячий завтрак1</u> |                                               |                                                                             |                   |
| 154                     | Каша ячневая молочная вязкая 154              | Калорийность-184, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28                              |                   |
| 90                      | Запеканка из творога с молочным соусом 90     | Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13                            |                   |
| 200                     | Напиток из смеси сухофруктов 200.             | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28                                      |                   |
| 30                      | Хлеб пшеничный для детского питания 30        | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16                                       |                   |
| 30                      | Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания 30 | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14                                       |                   |

Итого за Горячий завтрак1 Калорийность-629, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-98

### Обед1

|     |                                                  |                                                 |  |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 60  | Салат из свеклы с растительным маслом 60         | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6    |  |
| 210 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 210 | Калорийность-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10   |  |
| 175 | Жаркое по-домашнему с птицей 175                 | Калорийность-181, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-15 |  |
| 200 | Чай с сахаром 200                                | Калорийность-27, Углеводы-7                     |  |
| 30  | Хлеб пшеничный для детского питания 30           | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16           |  |
| 30  | Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания 30    | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14           |  |

Итого за Обед1 Калорийность-521, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-67

Итого за день Калорийность-1 150, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-165

## Школы (Старшие классы.)

| Выход (г)               | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Горячий завтрак2</u> |                                               |                                                                             |                   |
| 185                     | Каша ячневая молочная вязкая 185              | Калорийность-221, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33                              |                   |
| 90                      | Запеканка из творога с молочным соусом 90.    | Калорийность-189, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-13                            |                   |
| 200                     | Напиток из смеси сухофруктов 200.             | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-28                                      |                   |
| 40                      | Хлеб пшеничный для детского питания 40        | Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                              |                   |
| 40                      | Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания 40 | Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19                                       |                   |

Итого за Горячий завтрак2 Калорийность-714, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-113

### Обед2

|     |                                                  |                                                  |  |
|-----|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| 100 | Салат из свеклы с растительным маслом 100        | Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10   |  |
| 260 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 260 | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13   |  |
| 200 | Жаркое по-домашнему с птицей 200                 | Калорийность-231, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-36 |  |
| 200 | Чай с сахаром 200                                | Калорийность-27, Углеводы-7                      |  |
| 30  | Хлеб пшеничный для детского питания 30           | Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16            |  |
| 30  | Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания 30    | Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14            |  |

Итого за Обед2 Калорийность-639, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-95

Итого за день Калорийность-1 353, Белки-48, Жиры-45, Углеводы-208

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Скобцова К.Ю.

Бухгалтер-калькулятор

Алексеева А.А.