

Школы (Младшие классы.)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Гимназия №2»
 И.С. Войтко



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак1			
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-16	
154	Макаронные изделия отварные	Калорийность-202, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5.	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-561, Белки-22, Жиры-14, Углеводы-84	
Обед1			
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-150, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-26	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
150	Картофельное пюре	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед1		Калорийность-654, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-114	
Итого за день		Калорийность-1 215, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-197	

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Горячий завтрак2			
90	Рыбные палочки с соусом	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-16	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Кисель	Калорийность-21, Углеводы-5	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-650, Белки-24, Жиры-15, Углеводы-100	
Обед2			
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-144, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	
100	Тефтели рыбные с соусом	Калорийность-131, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
Итого за Обед2		Калорийность-704, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-121	
Итого за день		Калорийность-1 354, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-222	