



Школы (Младшие классы.)

выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак1</u>			
90	Биточки из птицы с соусом.	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5,	
90		Углеводы-10	
187	Каша гречневая вязкая 187	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8,	
		Углеводы-43	
200	Напиток с витаминами	Калорийность-35, Углеводы-9	
	"ВитаЛайт НК"		
30	Хлеб пшеничный для	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
	детского питания 30		
30	Хлеб ржанно-пшеничный для	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
	детского питания 30		
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-627, Белки-32, Жиры-14,	
		Углеводы-92	
<u>Обед1</u>			
210	Рассольник	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-7,	
	"Ленинградский" со	Углеводы-18	
90	Фрикадельки "Румяные	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6,	
	шечки" с соусом 90	Углеводы-7	
150	Рис припущенный 150	Калорийность-202, Белки-3, Жиры-5,	
		Углеводы-35	
200	Напиток из замороженной	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
	компотной смеси 200		
30	Хлеб пшеничный для	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
	детского питания 30		
30	Хлеб ржанно-пшеничный для	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
	детского питания 30		
Итого за Обед1		Калорийность-621, Белки-24, Жиры-19,	
		Углеводы-94	
Итого за день		Калорийность-1 248, Белки-56, Жиры-34,	
		Углеводы-186	

Школы (Старшие классы.)

выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Горячий завтрак2</u>			
90	Биточки из птицы с соусом.	Калорийность-160, Белки-17, Жиры-5,	
90		Углеводы-10	
210	Каша гречневая вязкая 210	Калорийность-319, Белки-11, Жиры-9,	
		Углеводы-48	
200	Напиток с витаминами	Калорийность-35, Углеводы-9	
	"ВитаЛайт НК"		
40	Хлеб пшеничный для	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1,	
	детского питания 40	Углеводы-21	
40	Хлеб ржанно-пшеничный для	Калорийность-91, Белки-3, Углеводы-19	
	детского питания 40		
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-708, Белки-35, Жиры-16,	
		Углеводы-107	
<u>Обед2</u>			
260	Рассольник	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-9,	
	"Ленинградский" со	Углеводы-22	
90	Фрикадельки "Румяные	Калорийность-131, Белки-13, Жиры-6,	
	шечки" с соусом 90	Углеводы-7	
200	Рис припущенный 200	Калорийность-269, Белки-5, Жиры-7,	
		Углеводы-47	
200	Напиток из замороженной	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4	
	компотной смеси 200		
40	Хлеб пшеничный для	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1,	
	детского питания 40	Углеводы-21	
30	Хлеб ржанно-пшеничный для	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
	детского питания 30		
Итого за Обед2		Калорийность-740, Белки-27, Жиры-23,	
		Углеводы-116	
Итого за день		Калорийность-1 447, Белки-61, Жиры-38,	
		Углеводы-222	