

### Школы (Младшие классы.)



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Горячий завтрак1</b>			
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
150	Картофельное пюре	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-31	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Горячий завтрак1</b>		Калорийность-599, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-97	
<b>Обед1</b>			
200	Суп домашний с кулламай	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
155	Каша гречневая вязкая	Калорийность-239, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-9	
<b>Итого за Обед1</b>		Калорийность-618, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-86	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 217, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-182	

### Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Горячий завтрак2</b>			
90	Тефтели из говядины с рисом и соусом	Калорийность-221, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-10	
200	Картофельное пюре	Калорийность-208, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42	
200	Напиток из смеси сухофруктов	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	
30	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Горячий завтрак2</b>		Калорийность-656, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-107	
<b>Обед2</b>			
250	Суп домашний с кулламай	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	
100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-4	
187	Каша гречневая вязкая	Калорийность-287, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-43	
200	Напиток из смородины	Калорийность-35, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный для детского питания	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
<b>Итого за Обед2</b>		Калорийность-731, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-106	
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 387, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-213	

Директор

Абрамова Т.Ю.

Технолог

Алиметзянова М.Р.

Бухгалтер-наст. культтор

Маметьева Т.Ю.