

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак1

100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5	
185	Макаронные изделия отварные	Калорийность-242, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-39	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-90, Белки-3, Углеводы-19	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-574, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-82	64-44

Обед1

60	Свекла отварная порционная	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-16	
175	Жаркое по-домашнему	Калорийность-319, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-17	
200	Напиток лимонный	Калорийность-77, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед1		Калорийность-740, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-91	72-54
Итого за день		Калорийность-1 314, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-173	136-98

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Горячий завтрак2

100	Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-5	
210	Макаронные изделия отварные	Калорийность-269, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44	
200	Чай с сахаром	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-635, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-93	73-20

Обед2

100	Свекла отварная порционная	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-166, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-20	
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-383, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-20	
200	Напиток лимонный	Калорийность-77, Углеводы-20	
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	
Итого за Обед2		Калорийность-867, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-102	84-45
Итого за день		Калорийность-1 502, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-195	157-65