

Школы (Младшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак1</u>			
60	Салат из зеленого горошка	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3	9-67
175	Жаркое по-домашнему	Калорийность-319, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-17	44-76
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-76, Углеводы-20	4-40
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	3-29
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	2-32
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-654, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73	64-44
<u>Обед1</u>			
200	Суп картофельный с крупой	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-16	9-99
200	Пельмени "Сказка"п/ф	Калорийность-440, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-22	44-21
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	7-00
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	6-55
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-46
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	2-33
Итого за Обед1		Калорийность-868, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-90	72-54
Итого за день		Калорийность-1 522, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-163	136-98

Школы (Старшие классы.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Горячий завтрак2</u>			
60	Салат из зеленого горошка	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-3	9-80
205	Жаркое по-домашнему	Калорийность-383, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-20	50-30
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	Калорийность-76, Углеводы-20	4-40
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	4-94
40	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	3-76
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-764, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-86	73-20
<u>Обед2</u>			
250	Суп картофельный с крупой	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	12-71
250	Пельмени "Сказка"п/ф	Калорийность-550, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-28	53-41
200	Чай с молоком и сахаром	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1	6-55
40	Печенье	Калорийность-140, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-24	7-00
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	2-46
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-12	2-32
Итого за Обед2		Калорийность-1 001, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-99	84-45
Итого за день		Калорийность-1 766, Белки-73, Жиры-70, Углеводы-185	157-65