

Школы (Младшие классы.)

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

Горячий завтрак1

154	Каша вязкая молочная пшеничная 154	Калорийность-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-28	
140	Яблоко	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак1		Калорийность-535, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-84	

Обед1

80	Салат "Степной" 80	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	
200	Суп картофельный с крупой 200	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
150	Паста сливочная с курицей 150	Калорийность-327, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-24	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед1		Калорийность-721, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-101	

Итого за день Калорийность-1 256, Белки-41, Жиры-40,
Углеводы-185

Школы (Старшие классы.)

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

Горячий завтрак2

185	Каша вязкая молочная пшеничная 185	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34	
155	Яблоко	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	
200	Какао с молоком 200	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный для детского питания 30	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-16	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Горячий завтрак2		Калорийность-585, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-91	

Обед2

100	Салат "Степной" 100	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-7	
250	Суп картофельный с крупой 250	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-38	
180	Паста сливочная с курицей 180	Калорийность-393, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-28	
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-27, Углеводы-7	
40	Хлеб пшеничный для детского питания 40	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	
30	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания 30	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	
Итого за Обед2		Калорийность-836, Белки-28, Жиры-33, Углеводы-114	

Итого за день Калорийность-1 420, Белки-46, Жиры-47,
Углеводы-206