

**(Школа начальное звено 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
198	<b><i>Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком</i></b> <i>творог, молоко сгущённое, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-395, Бел-27, Жир-18, Угл-32
200	<b><i>Чай с лимоном и сахаром</i></b> <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
50	<b><i>Хлеб пшеничный</i></b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b><i>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</i></b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b>Итого за день</b>		

**(Начальное звено платное 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>капуста, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
80	<b>Гуляши из филе индейки</b> <i>филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-18, Жир-6, Угл-4
150	<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	<b>Напиток из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
60	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-104, Бел-3, Жир-6, Угл-9
<b>Итого за Обед</b>		кКал-880, Бел-39, Жир-26, Угл-125
<b>Итого за день</b>		кКал-880, Бел-39, Жир-26, Угл-125

**(Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-399, Бел-27, Жир-18, Угл-32
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 1</b> кКал-676, Бел-33, Жир-20, Угл-92		
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Гуляш из филе индейки</b> <i>филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5
150	<b>Макаронные изделия отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	<b>Напиток из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
70	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-7, Угл-11
200	<b>Борщ со сметаной и мясом</b> <i>капуста, свекла, картофель, куры (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
130	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-61, Бел-1, Угл-13
<b>Итого за Обед</b> кКал-994, Бел-44, Жир-29, Угл-141		
<b>Итого за день</b> кКал-1 670, Бел-77, Жир-49, Угл-233		

**Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет,**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
160	<b>Пудинг творожный с рисом и со сгущенным молоком</b> <i>творог, крупа рис, молоко сгущенное, сухари панировочные, яйцо, сахар песок, сметана</i>	кКал-317, Бел-22, Жир-13, Угл-29
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-470, Бел-25, Жир-14, Угл-63
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>капуста, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
100	<b>Гуляши из филе индейки</b> <i>филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5
180	<b>Макаронные изделия со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	<b>Напиток из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
60	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-104, Бел-3, Жир-6, Угл-9
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 004, Бел-46, Жир-28, Угл-143
<b>Итого за день</b>		кКал-1 474, Бел-71, Жир-42, Угл-206

**Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком</b> <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-399, Бел-27, Жир-18, Угл-32
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
112	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-53, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-778, Бел-35, Жир-21, Угл-113
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Гуляш из филе индейки</b> <i>филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5
180	<b>Макаронные изделия со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	<b>Напиток из сухофруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
100	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-173, Бел-5, Жир-10, Угл-16
250	<b>Борщ со сметаной и мясом</b> <i>капуста, свекла, картофель, куры (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-175, Бел-7, Жир-11, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1108, Бел-49, Жир-35, Угл-152
<b>Итого за день</b>		кКал-1886, Бел-84, Жир-55, Угл-265

**(Питание за счет бюджета 12-18 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
70	<b>Булочка сдобная "Колос"</b> <i>мука в/с, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар песок, мак пищевой, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-6, Жир-6, Угл-39
200	<b>Напиток "Снежок" 2,5 %</b>	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-359, Бел-16, Жир-12, Угл-46
<b>Итого за день</b>		кКал-359, Бел-16, Жир-12, Угл-46