

Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет,

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
19	Сыр твердый порционнo <i>сыр "российский", сыр "волжский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-64, Бел-5, Жир-5
200	Каша пшениная молочная <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-9, Жир-5, Угл-36
100	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>сосиски молочные, тесто дрожжевое простое, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-350, Бел-11, Жир-21, Угл-31
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
Итого за Завтрак 1		кКал-805, Бел-29, Жир-31, Угл-106
Итого за день		кКал-805, Бел-29, Жир-31, Угл-106

Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
20	Сыр твердый порционнo <i>сыр "российский", сыр "волжский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-68, Бел-5, Жир-5
250	Каша пшениная молочная <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-269, Бел-11, Жир-6, Угл-45
100	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>сосиски молочные, тесто дрожжевое простое, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-350, Бел-11, Жир-21, Угл-31
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
143	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-67, Бел-1, Жир-1, Угл-14
Итого за Завтрак 1		кКал-929, Бел-32, Жир-33, Угл-129
<u>Обед</u>		
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-121, Бел-2, Жир-8, Угл-10
250	Азу из говядины <i>картофель, говядина задняя часть б/к, лук репчатый, огурцы консервированные, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная, укроп зелень, чеснок</i>	кКал-342, Бел-16, Жир-19, Угл-26
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26
50	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
250	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, говядина задняя часть б/к, яйцо, лук репчатый, морковь, соль йодированная, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное</i>	кКал-242, Бел-14, Жир-9, Угл-26
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
Итого за Обед		кКал-1 066, Бел-39, Жир-39, Угл-136
Итого за день		кКал-1 996, Бел-71, Жир-72, Угл-265

(Питание за счет бюджета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u>Завтрак 1</u>	
100	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>сосиски молочные, тесто дрожжевое простое, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-350, Бел-11, Жир-21, Угл-31
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
	Итого за Завтрак 1	кКал-413, Бел-11, Жир-21, Угл-47
	Итого за день	кКал-413, Бел-11, Жир-21, Угл-47