

(Школа начальное звено 7-11 лет)

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

Завтрак 1

195 **Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком** кКал-389, Бел-26, Жир-18, Угл-31

творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана

200 **Кисель из концентрата плодового или ягодного** кКал-38, Угл-10

кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая

50 **Хлеб пшеничный** кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23

мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное

50 **Хлеб ржано-пшеничный "Жито"** кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26

мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные

Итого за Завтрак 1 кКал-671, Бел-34, Жир-20, Угл-91

Итого за день кКал-671, Бел-34, Жир-20, Угл-91

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	Борщ со сметаной <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	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-37, Жир-3, Угл-3
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
30	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-39, Бел-1, Жир-3, Угл-2
Итого за Обед		кКал-723, Бел-21, Жир-21, Угл-112
Итого за день		кКал-723, Бел-21, Жир-21, Угл-112

Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
180	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-359, Бел-24, Жир-17, Угл-29
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <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	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-28, Угл-6
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
100	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <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	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-5
200	Борщ со сметаной и мясом <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
175	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-168, Бел-3, Жир-1, Угл-37
150	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
Итого за Обед		
Итого за день		

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>		
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
160	Пудинг творожный с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, крупа рис, молоко сгущенное, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, сметана</i>	кКал-319, Бел-21, Жир-15, Угл-26
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-449, Бел-24, Жир-15, Угл-55
<u>Обед</u>		
250	Борщ со сметаной <i>капуста, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-175, Бел-7, Жир-11, Угл-12
80	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-37, Жир-3, Угл-3
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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
65	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-85, Бел-1, Жир-7, Угл-5
200	Компот из ягод св/м (вишня) <i>вишня с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-87, Угл-22
180	Макароны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
Итого за Обед		кКал-843, Бел-23, Жир-24, Угл-135
Итого за день		кКал-1 292, Бел-48, Жир-39, Угл-190

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>		
200	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-399, Бел-27, Жир-18, Угл-32
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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
106	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-50, Угл-10
Итого за Завтрак 1		кКал-731, Бел-35, Жир-21, Угл-102
<u>Обед</u>		
100	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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
100	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-131, Бел-2, Жир-10, Угл-8
250	Борщ со сметаной и мясом <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
180	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
Итого за Обед		кКал-890, Бел-24, Жир-28, Угл-135
Итого за день		кКал-1 621, Бел-59, Жир-49, Угл-237

(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>		
91	Булочка сдобная "Колос" <small>мука в/с, яйцо, масло подсолнечное, сахар песок, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, мак пищевой</small>	кКал-303, Бел-8, Жир-8, Угл-51
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
Итого за Завтрак 1		кКал-429, Бел-18, Жир-14, Угл-58
Итого за день		кКал-429, Бел-18, Жир-14, Угл-58