

(Школа начальное звено 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
90	Колбаса вареная детская	кКал-177, Бел-11, Жир-14, Угл-1
150	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-220, Бел-9, Жир-8, Угл-28
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
181	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-85, Бел-1, Жир-1, Угл-18
Итого за Завтрак 1		кКал-718, Бел-26, Жир-24, Угл-96
Итого за день		кКал-718, Бел-26, Жир-24, Угл-96

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
30	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-6, Угл-1
200	Суп из овощей со сметаной <i>картофель, капуста, лук репчатый, зеленый горошек консервированный, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-160, Бел-7, Жир-9, Угл-12
180	Плов (мясо говядины) <i>говядина задняя часть б/к, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-354, Бел-17, Жир-14, Угл-40
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
Итого за Обед		кКал-776, Бел-29, Жир-24, Угл-110
Итого за день		кКал-776, Бел-29, Жир-24, Угл-110

(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>		
90	Колбаса вареная детская	кКал-177, Бел-11, Жир-14, Угл-1
150	Макаронные изделия отварные с сыром	кКал-220, Бел-9, Жир-8, Угл-28
	<i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	
200	Чай с лимоном и сахаром	кКал-82, Угл-20
	<i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	
50	Булочка "Студенческая"	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
	<i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
	<i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	
Итого за Завтрак 1		
		кКал-739, Бел-29, Жир-25, Угл-100
<u>Обед</u>		
60	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-12, Угл-3
200	Плов (мясо говядины)	кКал-393, Бел-19, Жир-15, Угл-45
	<i>говядина задняя часть б/к, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в асорт., соль йодированная</i>	
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
40	Хлеб пшеничный	кКал-90, Бел-3, Угл-18
	<i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
	<i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	
200	Суп из овощей со сметаной и мясом	кКал-191, Бел-10, Жир-11, Угл-13
	<i>картофель, говядина задняя часть б/к, капуста, морковь, лук репчатый, зеленый горошек консервированный, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	
200	Фрукты свежие (апельсин)	кКал-86, Бел-2, Угл-16
	<i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	
Итого за Обед		
		кКал-987, Бел-37, Жир-29, Угл-142
Итого за день		
		кКал-1 726, Бел-66, Жир-53, Угл-242

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>		
95	Колбаса вареная детская	кКал-187, Бел-12, Жир-14, Угл-1
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
50	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
<i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>		
180	Макаронные изделия со сливочным маслом	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>		
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
50	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-10, Угл-2
250	Суп из овощей со сметаной <i>картофель, капуста, лук репчатый, зеленый горошек консервированный, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-200, Бел-9, Жир-11, Угл-15
180	Плов (мясо говядины) <i>говядина задняя часть б/к, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-354, Бел-17, Жир-14, Угл-40
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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"	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
<i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>		
Итого за Обед		
Итого за день		

кКал-641, Бел-23, Жир-20, Угл-92

кКал-869, Бел-33, Жир-27, Угл-124

кКал-1 511, Бел-56, Жир-47, Угл-215

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>		
90	Колбаса вареная детская	кКал-177, Бел-11, Жир-14, Угл-1
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-264, Бел-11, Жир-10, Угл-34
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
133	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-63, Бел-1, Жир-1, Угл-13
Итого за Завтрак 1		кКал-740, Бел-28, Жир-26, Угл-97
<u>Обед</u>		
100	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-20, Бел-1, Угл-4
200	Плов (мясо говядины) <i>говядина задняя часть б/к, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в асорт., соль йодированная</i>	кКал-393, Бел-19, Жир-15, Угл-45
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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
250	Суп из овощей со сметаной и мясом <i>картофель, говядина задняя часть б/к, капуста, морковь, лук репчатый, зеленый горошек консервированный, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-239, Бел-12, Жир-14, Угл-17
Итого за Обед		кКал-1 006, Бел-40, Жир-32, Угл-141
Итого за день		кКал-1 745, Бел-68, Жир-57, Угл-238

(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>		
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-264, Бел-11, Жир-10, Угл-34
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
Итого за Завтрак 1		кКал-435, Бел-14, Жир-10, Угл-73
Итого за день		кКал-435, Бел-14, Жир-10, Угл-73