

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>		
21	Сыр твердый порционно <i>сыр "российский", сыр "волжский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "chedder", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-76, Бел-5, Жир-6
200	Каша пшеничная 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>тесто дрожжевое простое, сосиски молочные, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-350, Бел-11, Жир-21, Угл-31
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
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-794, Бел-28, Жир-32, Угл-100
Итого за день		кКал-794, Бел-28, Жир-32, Угл-100

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>		
25	Сыр твердый порционно <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-91, Бел-6, Жир-7
250	Каша пшеничная 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>тесто дрожжевое простое, сосиски молочные, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-350, Бел-11, Жир-21, Угл-31
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
110	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-52, Угл-11

Итого за Завтрак 1 кКал-914, Бел-32, Жир-35, Угл-120

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами <i>капуста, помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лимоны</i>	кКал-123, Бел-2, Жир-11, Угл-4
250	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель, говядина задняя часть б/к, яйцо, лук репчатый, морковь, соль йодированная, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное</i>	кКал-107, Бел-2, Жир-3, Угл-17
250	Азу из говядины <i>картофель, говядина задняя часть б/к, лук репчатый, огурцы консервированные, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная, укроп зелень, чеснок</i>	кКал-342, Бел-16, Жир-19, Угл-26
200	Компот из яблок с вишней <i>вишня с/м, яблоки, сахар песок</i>	кКал-87, Угл-22
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
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-903, Бел-28, Жир-36, Угл-118

Итого за день кКал-1 817, Бел-60, Жир-71, 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>		
100	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>тесто дрожжевое простое, сосиски молочные, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-350, Бел-11, Жир-21, Угл-31
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-390, Бел-11, Жир-21, Угл-41
Итого за день		кКал-390, Бел-11, Жир-21, Угл-41