

(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>		
180	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-274, Бел-26, Жир-17, Угл-4
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
112	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-53, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-533, Бел-36, Жир-23, Угл-44
Итого за день		кКал-533, Бел-36, Жир-23, Угл-44

(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	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-6, Угл-16
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-111, Бел-12, Жир-7
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-205, Бел-7, Жир-2, Угл-40
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17
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
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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-104, Бел-3, Жир-6, Угл-9
Итого за Обед		кКал-773, Бел-33, Жир-22, Угл-113
Итого за день		кКал-773, Бел-33, Жир-22, Угл-113

(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	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-274, Бел-26, Жир-17, Угл-4
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
160	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-16
30	Горошек зеленый консервированный (порционно) <i>зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-25, Бел-1, Жир-2, Угл-2
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
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-6, Угл-16
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-111, Бел-12, Жир-7
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-205, Бел-7, Жир-2, Угл-40
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17
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
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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-104, Бел-3, Жир-6, Угл-9
225	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-216, Бел-3, Жир-1, Угл-47
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>		
170	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-258, Бел-24, Жир-16, Угл-4
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
Итого за Завтрак 1		кКал-388, Бел-27, Жир-16, Угл-34
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-6, Угл-16
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-111, Бел-12, Жир-7
180	Каша пшенная рассыпчатая <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-246, Бел-8, Жир-2, Угл-48
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17
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
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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-173, Бел-5, Жир-10, Угл-16
Итого за Обед		кКал-932, Бел-37, Жир-27, Угл-137
Итого за день		кКал-1 321, Бел-64, Жир-43, Угл-171

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	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-304, Бел-29, Жир-19, Угл-5
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
40	Горошек зеленый консервированный (порционно) <i>зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3
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
205	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-197, Бел-3, Жир-1, Угл-43
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-175, Бел-8, Жир-7, Угл-20
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-111, Бел-12, Жир-7
180	Каша пшенная рассыпчатая <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-246, Бел-8, Жир-2, Угл-48
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17
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
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-173, Бел-5, Жир-10, Угл-16
Итого за Обед		
Итого за день		

(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>		
85	<i>Рулет с маком</i> <i>тесто дрожжевое сдобное 1, сахар песок, мак пищевой, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-334, Бел-9, Жир-10, Угл-54
200	<i>Кофейный напиток с</i> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
Итого за Завтрак 1		кКал-455, Бел-12, Жир-13, Угл-75
Итого за день		кКал-455, Бел-12, Жир-13, Угл-75