

(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>		
15	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-51, Бел-4, Жир-4
200	Каша геркулесовая молочная с маслом <i>молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-292, Бел-9, Жир-9, Угл-43
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
177	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-76, Бел-2, Угл-14
Итого за Завтрак 1		кКал-635, Бел-28, Жир-20, Угл-83
Итого за день		кКал-635, Бел-28, Жир-20, Угл-83

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
50	Салат "Зимний" <i>огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-53, Бел-2, Жир-2, Угл-7
200	Рассольник ленинградский со сметаной <i>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-14
80	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-37, Жир-3, Угл-3
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
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
150	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39
Итого за Обед		кКал-637, Бел-13, Жир-18, Угл-107
Итого за день		кКал-637, Бел-13, Жир-18, Угл-107

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>		
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
200	Каша геркулесовая молочная с маслом <i>молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-292, Бел-9, Жир-9, Угл-43
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
200	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-192, Бел-3, Жир-1, Угл-42
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
60	Салат "Зимний" <i>огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-64, Бел-2, Жир-3, Угл-8
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
200	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной <i>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, говядина задняя часть б/к, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-170, Бел-6, Жир-10, Угл-14
100	Гуляш из филе индейки <i>филе бедра индейки заморож., лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
150	Сложный гарнир (смесь риса и овощей) <i>крупа рис, капуста брокколи св/м, зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-264, Бел-7, Жир-12, Угл-33
130	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-61, Бел-1, Жир-1, Угл-13
Итого за Обед		
Итого за день		

Укола 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>		
15	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-51, Бел-4, Жир-4
200	Каши геркулесовая молочная с маслом <i>молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-292, Бел-9, Жир-9, Угл-43
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
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		
<u>Обед</u>		
50	Салат "Зимний" <i>огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-53, Бел-2, Жир-2, Угл-7
200	Рассольник ленинградский со сметаной <i>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-14
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
80	Гуляш из филе индейки <i>филе бедра индейки заморож., лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-18, Жир-6, Угл-4
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
150	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39
Итого за Обед		
Итого за день		

Ткола старшие школьники (льготное) 12-18 ле

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
20	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-68, Бел-5, Жир-5
250	Каши геркулесовая молочная с маслом <i>молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-365, Бел-11, Жир-12, Угл-54
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
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
150	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15
Итого за Завтрак 1		кКал-825, Бел-33, Жир-25, Угл-115
<u>Обед</u>		
100	Салат "Зимний" <i>огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13
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
250	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной <i>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, говядина задняя часть б/к, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-212, Бел-7, Жир-13, Угл-18
100	Гуляш из филе индейки <i>филе бедра индейки заморож., лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
180	Сложный гарнир (смесь риса и овощей) <i>крупа рис, капуста брокколи св/м, зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-317, Бел-8, Жир-14, Угл-40
Итого за Обед		кКал-1 095, Бел-48, Жир-40, Угл-137
Итого за день		кКал-1 920, Бел-81, Жир-65, Угл-252

(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>		
75	Ватрушка с творогом <i>мука в/с, творог, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-201, Бел-9, Жир-4, Угл-33
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21
Итого за Завтрак 1		кКал-325, Бел-12, Жир-7, Угл-54
Итого за день		кКал-325, Бел-12, Жир-7, Угл-54