(Школа начальное звено 7-11 лет)

Выход	П	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	
(r)	Наименование блюда	витамины (мг), микроэлементы (мг)	
	<u>Завтрак 1</u>		
40	Хлеб пшеничный	кКал-90, Бел-3, Угл-18	
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное		
20	Сыр твердый порционно	кКал-68, Бел-5, Жир-5	
	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		
200	Каша геркулесовая молочная с маслом	кКал-292, Бел-9, Жир-9, Угл-43	
	молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная		
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7	
195	Фрукты свежие (апельсин)	кКал-84, Бел-2, Угл-16	
	абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандар	1 1	
	Итого за Завтрак 1	1 кКал-659, Бел-29, Жир-22, Угл-85	

Итого за день кКал-659, Бел-29, Жир-22, Угл-85

(Начальное звено платное 7-11 лет)

	\	/		
Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),		
(г)	Г)	витамины (мг), микроэлементы (мг)		
	<u>Обед</u>			
50	Салат "Зимний"	кКал-53, Бел-2, Жир-2, Угл-7		
	огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень			
200	Рассольник ленинградский	кКал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13		
	со сметаной			
	картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное			
80	Гуляш мясной из говядины	кКал-37, Жир-3, Угл-3		
ождина задняя часть б/к, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная		в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль		
200	Чай с сахаром	кКал-63, Угл-16		
	сахар песок, чай черный			
30	Хлеб пшеничный	кКал-67, Бел-2, Угл-14		
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное			
30	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16		
	"Жито"			
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные			
150	Рис отварной со сливочным	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39		
	маслом			
	крупа рис, масло сливочное, соль йодированная			
Итого за Обед кКал-619, Бел-13, Жир-16, Угл-107				

Итого за Обед

Итого за день кКал-619, Бел-13, Жир-16, Угл-107

Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),			
(г)		витамины (мг), микроэлементы (мг)			
	<u>Завтрак 1</u>				
40	Хлеб пшеничный	кКал-90, Бел-3, Угл-18			
2.4	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масл				
24	Сыр твердый порционно	кКал-81, Бел-6, Жир-6			
	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				
200	Каша геркулесовая	кКал-292, Бел-9, Жир-9, Угл-43			
200	молочная с маслом	10 mar 202, 30 mar 9, 5 mar 15			
	молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная				
<i>200</i>	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7			
<i>152</i>	Фрукты свежие	кКал-71, Бел-1, Угл-16			
	абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, манда				
	Итого за Завтрак	1 кКал-661, Бел-29, Жир-23, Угл-84			
	<u>Обед</u>				
<i>60</i>	Салат "Зимний"	кКал-64, Бел-2, Жир-3, Угл-8			
	огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчат йодированная, укроп зелень	ный, масло подсолнечное, сахар песок, соль			
40	Хлеб пшеничный	кКал-90, Бел-3, Угл-18			
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное				
40	Хлеб ржано-пшеничный	W 100 F 2 W 1 V 21			
40	"Жито"	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21			
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, саха	ир песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные			
	Рассольник ленинградский с				
200	мясом и сметаной	кКал-170, Бел-6, Жир-10, Угл-14			
	МАСОМ и СМЕТИНОИ картофель, куры (охлажд.), огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная				
100	Гуляш из филе индейки	кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5			
	филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная				
100	Напиток из яблок и ягод	IC 40 V 10			
100	св/м (смородина)	кКал-40, Угл-10			
	яблоки, сахар песок, смородина св/м, кислота аскорбинова:	Я			
150	Сложный гарнир (смесь	vKan.108 Fen.4 Wun.8 Vrn.28			
150	риса и овощей)	кКал-198, Бел-4, Жир-8, Угл-28			
	крупа рис, зеленый горошек консервированный, кукуруза комасло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная	нсервированная, фасоль стручковая св/м, морковь,			
<i>140</i>	Фрукты свежие (яблоко)	кКал-66, Бел-1, Жир-1, Угл-14			
	абрикосы, яблоки	д кКал-910, Бел-41, Жир-30, Угл-118			
Итого за лень кКал-1 571, Бел-70, Жир-53, Угл-203					

Итого за день кКал-1 571, Бел-70, Жир-53, Угл-203

Школа старшие школьники (платное) 12-18 леп

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	
(г)	Завтрак	витамины (мг), микроэлементы (мг)	
50			
<i>50</i>	Хлеб пшеничный	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23	
• •	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, мас		
<i>20</i>	Сыр твердый порционно	кКал-68, Бел-5, Жир-5	
	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		
230	Каша геркулесовая	кКал-336, Бел-11, Жир-11, Угл-50	
230	молочная с маслом	KKan-550, Ben-11, 7Knp-11, 31n-50	
	молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль	ь йодированная	
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7	
	Итого за Завтрак	1 кКал-642, Бел-29, Жир-23, Угл-80	
	Обед		
50	Салат "Зимний"	кКал-53, Бел-2, Жир-2, Угл-7	
30	огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репча	• • • •	
	йодированная, укроп зелень	, ,	
200	Рассольник ленинградский	кКал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13	
200	со сметаной	ккал-102, вел-2, жир-4, утл-15	
	картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь,		
<i>30</i>	Хлеб пшеничный	кКал-67, Бел-2, Угл-14	
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, мас	гло подсолнечное	
30	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16	
	"Жито"		
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сах	หลุก ทองกุร เกาะ นักกินทุกอุสนุนสุด กิทภาษาษา รายกึกของสุทุนเอ	
80	Гуляш из филе индейки	кКал-142, Бел-18, Жир-6, Угл-4	
00	1 ульш из филе иновики		
	филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в а	ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная	
200	Напиток из яблок и ягод	-V 70 V 20	
200	св/м (смородина)	кКал-79, Угл-20	
	яблоки, сахар песок, смородина св/м, кислота аскорбинов	ая	
	Рис отварной со сливочным		
<i>150</i>	маслом	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39	
	УКИСЛОЖ крупа рис, масло сливочное, соль йодированная		
	Итого за Об	кКал-741, Бел-30, Жир-19, Угл-112	

Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лен Выход Наименование блюда эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),

Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),			
(г)		витамины (мг), микроэлементы (мг)			
	<u>Завтрак 1</u>				
50	Хлеб пшеничный	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23			
мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное					
20	Сыр твердый порционно	кКал-68, Бел-5, Жир-5			
	о "российский", сыр "волжский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр ддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, о брынза				
250	Каша геркулесовая	кКал-365, Бел-11, Жир-12, Угл-54			
230	молочная с маслом	KKB1-303, B61-11, KKB1-12, 3111-34			
	молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йо	дированная			
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7			
50	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26			
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар в	песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные			
164	Фрукты свежие (яблоко) абрикосы, яблоки	кКал-77, Бел-1, Жир-1, Угл-16			
	Итого за Завтрак 1 кКал-880, Бел-35, Жир-26, Угл-126				
	<u>Обед</u>				
100	Салат "Зимний" огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый йодированная, укроп зелень	кКал-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13 і, масло подсолнечное, сахар песок, соль			
50	Хлеб пшеничный	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23			
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло к	подсолнечное			
50	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26			
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар г	песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные			
250	Рассольник ленинградский с				
<i>250</i>	мясом и сметаной	кКал-212, Бел-7, Жир-13, Угл-18			
	картофель, куры (охлажд.), огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная				
100	Гуляш из филе индейки	кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5			
	филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная				
200	Напиток из яблок и ягод	кКал-79, Угл-20			
	Св/м (смородина) яблоки, сахар песок, смородина св/м, кислота аскорбиновая				
180	Сложный гарнир (смесь	кКал-237, Бел-4, Жир-9, Угл-34			
100	риса и овощей)				
	крупа рис, зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная, фасоль стручковая св/м, морковь,				
масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная Итого за Обед кКал-1 058, Бел-46, Жир-36, Угл-139					
111010 эн ОООД					

Итого за Обед ккал-1 938, Бел-81, Жир-62, Угл-265

(Питание за счет бюджета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	
(1)	<u>Завтрак 1</u>	mumma (m), minpositementa (m)	
83	Ватрушка с творогом	кКал-222, Бел-10, Жир-4, Угл-36	
	мука в/с, творог, яйцо, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные		
200	Чай с молоком и сахаром	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21	
	молоко, сахар песок, чай черный		
Итого за Завтрак 1 кКал-347, Бел-13, Жир-8, Угл-57			
Итого за день кКал-347, Бел-13, Жир-8, Угл-57			