

**Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
91	<b>Рыба (минтай)</b> <i>рыба минтай с/м филе, яйцо, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-107, Бел-17, Жир-3, Угл-4
150	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-500, Бел-24, Жир-9, Угл-82
<b>Итого за день</b>		кКал-500, Бел-24, Жир-9, Угл-82

**Тюкола старшие школьники (льготное) 12-18 ле**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
100	<b>Рыба (минтай)</b> <i>рыба минтай с/м филе, яйцо, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-118, Бел-18, Жир-3, Угл-4
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-134, Бел-4, Жир-1, Угл-28
180	<b>Пюре картофельное со сливочным маслом</b> <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-166, Бел-4, Жир-5, Угл-26
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат "Степной"</b> <i>картофель, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13
250	<b>Суп картофельный с клецками и мясом</b> <i>картофель, яйцо, морковь, мука в/с, говядина задняя часть б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-299, Бел-13, Жир-14, Угл-31
100	<b>Зразы мясные</b> <i>лук репчатый, мясо свинины б/к, говядина задняя часть б/к, молоко, яйцо, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная</i>	кКал-317, Бел-11, Жир-28, Угл-4
180	<b>Каши перловая</b> <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-6, Жир-6, Угл-40
200	<b>Компот из ягод св/м</b> <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
203	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-95, Бел-1, Жир-1, Угл-20
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

**(Питание за счет бюджета 12-18 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21
86	<b>Плюшка</b> <i>тесто дрожжевое сдобное 1, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-358, Бел-11, Жир-10, Угл-58
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-483, Бел-14, Жир-13, Угл-79
<b>Итого за день</b>		кКал-483, Бел-14, Жир-13, Угл-79