

(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>		
90	Котлета из куриного филе с сыром <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сыр п-твердый в асорт, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-177, Бел-17, Жир-8, Угл-10
150	Пюре картофельное со сливочным маслом <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-138, Бел-3, Жир-4, Угл-22
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
95	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-45, Угл-10
Итого за Завтрак 1		кКал-570, Бел-26, Жир-16, Угл-81
Итого за день		кКал-570, Бел-26, Жир-16, Угл-81

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
60	Салат из свежих огурцов с зеленью <i>огурцы свежие, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-46, Жир-4, Угл-1
200	Борщ со сметаной <i>капуста, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
100	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, мука в/с, яйцо, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-285, Бел-18, Жир-16, Угл-17
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
45	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-101, Бел-3, Жир-1, Угл-21
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
Итого за Обед		кКал-949, Бел-39, Жир-36, Угл-118
Итого за день		кКал-949, Бел-39, Жир-36, Угл-118

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>		
100	Котлета из куриного филе с сыром <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сыр п-твердый в асорт, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-197, Бел-19, Жир-9, Угл-11
150	Пюре картофельное со сливочным маслом <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-138, Бел-3, Жир-4, Угл-22
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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
157	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-74, Бел-1, Жир-1, Угл-15

Итого за Завтрак 1 кКал-725, Бел-32, Жир-18, Угл-108

Обед

60	Салат из свежих огурцов с зеленью <i>огурцы свежие, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-46, Жир-4, Угл-1
100	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, мука в/с, яйцо, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-285, Бел-18, Жир-16, Угл-17
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
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
200	Борщ со сметаной и мясом <i>капуста, свекла, картофель, кури (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
200	Кисель с витаминами "Витошка" <i>вода, кисель витаминизированный</i>	кКал-75, Угл-19
130	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-61, Бел-1, Угл-13

Итого за Обед кКал-1 036, Бел-40, Жир-36, Угл-138

Итого за день кКал-1 760, Бел-71, Жир-54, Угл-246

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>		
90	Котлета из куриного филе с сыром <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сыр п-твердый в асорт, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-177, Бел-17, Жир-8, Угл-10
150	Пюре картофельное со сливочным маслом <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-138, Бел-3, Жир-4, Угл-22
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-444, Бел-23, Жир-12, Угл-61
<u>Обед</u>		
90	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, мука в/с, яйцо, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-257, Бел-17, Жир-14, Угл-15
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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
250	Борщ со сметаной и мясом <i>капуста, свекла, картофель, куры (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-175, Бел-7, Жир-11, Угл-12
200	Кисель с витаминами "Витошка" <i>вода, кисель витаминизированный</i>	кКал-75, Угл-19
30	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-4, Угл-1
Итого за Обед		кКал-988, Бел-40, Жир-32, Угл-134
Итого за день		кКал-1 433, Бел-63, Жир-45, Угл-195

Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

100	Котлета из куриного филе с сыром <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, сыр п-твердый в асорт, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-197, Бел-19, Жир-9, Угл-11
180	Пюре картофельное со сливочным маслом <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-165, Бел-4, Жир-5, Угл-26
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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 кКал-727, Бел-33, Жир-19, Угл-107

Обед

100	Салат из свежих огурцов с зеленью <i>огурцы свежие, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-76, Бел-1, Жир-7, Угл-2
100	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, мука в/с, яйцо, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-285, Бел-18, Жир-16, Угл-17
180	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-280, Бел-10, Жир-6, Угл-46
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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
250	Борщ со сметаной и мясом <i>капуста, свекла, картофель, куры (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-175, Бел-7, Жир-11, Угл-12
200	Кисель с витаминами "Витошка" <i>вода, кисель витаминизированный</i>	кКал-75, Угл-19
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 Обед кКал-1 328, Бел-47, Жир-43, Угл-188

Итого за день кКал-2 055, Бел-80, Жир-62, Угл-295

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