

**(Школа начальное звено 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
20	<b>Сыр твердый порционно</b> <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-73, Бел-5, Жир-6
200	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-234, Бел-9, Жир-9, Угл-31
200	<b>Напиток "Снежок" 2,5 %</b>	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
170	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-80, Бел-1, Жир-1, Угл-18
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-603, Бел-28, Жир-22, Угл-74
<b>Итого за день</b>		кКал-603, Бел-28, Жир-22, Угл-74

**(Начальное звено платное 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Обед</b>		
60	<b>Салат "Зимний"</b> <i>огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-64, Бел-2, Жир-3, Угл-8
200	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b> <i>картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-13
80	<b>Гуляш мясной из говядины</b> <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-37, Жир-3, Угл-3
200	<b>Компот из ягод св/м (вишня)</b> <i>вишня с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-87, Угл-22
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <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	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40
<b>Итого за Обед</b>		кКал-702, Бел-15, Жир-16, Угл-125
<b>Итого за день</b>		кКал-702, Бел-15, Жир-16, Угл-125

**Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
24	<b>Сыр твердый порционнo</b> <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-87, Бел-6, Жир-7
200	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-234, Бел-9, Жир-9, Угл-31
200	<b>Напиток "Снежок" 2,5 %</b>	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
200	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-192, Бел-3, Жир-1, Угл-42
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-729, Бел-31, Жир-24, Угл-98
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат "Зимний"</b> <i>огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-64, Бел-2, Жир-3, Угл-8
100	<b>Гуляш мясной из говядины</b> <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3
200	<b>Компот из ягод св/м (вишня)</b> <i>вишня с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-87, Угл-22
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <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	<b>Рассольник ленинградский с мясом и сметаной</b> <i>картофель, кури (охлажд.), огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-170, Бел-6, Жир-10, Угл-14
150	<b>Сложный гарнир (смесь риса и овощей)</b> <i>крупа рис, зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная, фасоль стручковая св/м, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-198, Бел-4, Жир-8, Угл-28
150	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		кКал-831, Бел-19, Жир-26, Угл-130
<b>Итого за день</b>		кКал-1 560, Бел-50, Жир-50, Угл-228

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

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

**Завтрак 1**

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-73, Бел-5, 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*

250 **Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным** кКал-293, Бел-12, Жир-11, Угл-38

*молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная*

200 **Напиток "Снежок" 2,5 %** кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7

**Итого за Завтрак 1** кКал-604, Бел-30, Жир-24, Угл-69

**Обед**

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*

250 **Рассольник ленинградский со сметаной** кКал-128, Бел-2, Жир-6, Угл-17

*картофель, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное*

80 **Гуляш мясной из говядины** кКал-37, Жир-3, Угл-3

*говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная*

200 **Компот из ягод св/м (вишня)** кКал-87, Угл-22

*вишня с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая*

50 **Хлеб пшеничный** кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23

*мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное*

50 **Хлеб ржано-пшеничный "Жито"** кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26

*мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные*

180 **Рис отварной со сливочным маслом** кКал-260, Бел-5, Жир-6, Угл-48

*крупа рис, масло сливочное, соль йодированная*

**Итого за Обед** кКал-809, Бел-17, Жир-18, Угл-145

**Итого за день** кКал-1 413, Бел-47, Жир-42, Угл-214

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

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

**Завтрак 1**

50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
25	<b>Сыр твердый порционнo</b> <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-91, Бел-6, Жир-7
250	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>молоко, крупа геркулес, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-293, Бел-12, Жир-11, Угл-38
200	<b>Напиток "Снежок" 2,5 %</b>	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
110	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-52, Угл-11
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

---

**Итого за Завтрак 1** кКал-806, Бел-36, Жир-27, Угл-106

**Обед**

100	<b>Салат "Зимний"</b> <i>огурцы консервированные, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13
100	<b>Гуляш мясной из говядины</b> <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3
200	<b>Компот из ягод св/м (вишня)</b> <i>вишня с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-87, 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
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом и сметаной</b> <i>картофель, кури (охлажд.), огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-212, Бел-7, Жир-13, Угл-18
180	<b>Сложный гарнир (смесь риса и овощей)</b> <i>крупа рис, зеленый горошек консервированный, кукуруза консервированная., фасоль стручковая св/м, морковь, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-237, Бел-4, Жир-9, Угл-34

---

**Итого за Обед** кКал-934, Бел-23, Жир-32, Угл-139

---

**Итого за день** кКал-1 740, Бел-59, Жир-59, Угл-245

**(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>		
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука в/с, творог, яйцо, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-289, Бел-10, Жир-11, Угл-38
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-409, Бел-13, Жир-14, Угл-58
<b>Итого за день</b>		кКал-409, Бел-13, Жир-14, Угл-58