

(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>		
180	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-359, Бел-24, Жир-17, Угл-29
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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
Итого за Завтрак 1		кКал-617, Бел-35, Жир-23, Угл-69
Итого за день		кКал-617, Бел-35, Жир-23, Угл-69

(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 из свеклы с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная, чеснок</i>	кКал-57, Бел-1, Жир-4, Угл-4
200	Суп картофельный с рисовой крупой <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рис, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-87, Бел-2, Жир-3, Угл-14
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
150	Капуста тушеная с маслом сливочным <i>капуста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар песок, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с</i>	кКал-115, Бел-4, Жир-4, Угл-16
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-20
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
Итого за Обед		кКал-749, Бел-32, Жир-23, Угл-104
Итого за день		кКал-749, Бел-32, Жир-23, Угл-104

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>		
195	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-389, Бел-26, Жир-18, Угл-31
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	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
150	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15
Итого за Завтрак 1		кКал-781, Бел-43, Жир-27, Угл-93
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная, чеснок</i>	кКал-68, Бел-1, Жир-5, Угл-5
150	Капуста тушеная с маслом сливочным <i>капуста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар песок, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с</i>	кКал-115, Бел-4, Жир-4, Угл-16
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-20
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	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рис, говядина задняя часть б/к, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-87, Бел-2, Жир-3, Угл-14
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
Итого за Обед		кКал-760, Бел-33, Жир-24, Угл-104
Итого за день		кКал-1 541, Бел-75, Жир-50, Угл-197

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>		
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
160	Пудинг творожный с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, крупа рис, молоко сгущенное, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, сметана</i>	кКал-319, Бел-21, Жир-15, Угл-26
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-471, Бел-25, Жир-15, Угл-59
<u>Обед</u>		
50	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная, чеснок</i>	кКал-57, Бел-1, Жир-4, Угл-4
250	Суп картофельный с рисовой крупой <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рис, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-109, Бел-2, Жир-3, Угл-17
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
180	Капуста тушеная с маслом сливочным <i>капуста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар песок, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с</i>	кКал-138, Бел-5, Жир-5, Угл-19
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-20
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 Обед		кКал-842, Бел-35, Жир-25, Угл-120
Итого за день		кКал-1 314, Бел-60, Жир-40, Угл-180

Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
180	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-359, Бел-24, Жир-17, Угл-29
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
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
62	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-29, Угл-6
Итого за Завтрак 1		кКал-759, Бел-42, Жир-25, Угл-92
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с растительным маслом <i>свекла, масло подсолнечное, соль йодированная, чеснок</i>	кКал-113, Бел-1, Жир-8, Угл-8
180	Капуста тушеная с маслом сливочным <i>капуста, лук репчатый, масло сливочное, морковь, сахар песок, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с</i>	кКал-138, Бел-5, Жир-5, Угл-19
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-20
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	Суп картофельный с рисовой крупой и мясом <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа рис, говядина задняя часть б/к, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-109, Бел-2, Жир-3, Угл-17
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
Итого за Обед		кКал-899, Бел-36, Жир-29, Угл-124
Итого за день		кКал-1 658, Бел-78, Жир-54, Угл-216

(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	Бутерброд с колбасой полукопченной и сыром <i>тесто дрожжевое простое, сыр п-твердый в асорт, колбаса полукопченая "талинская", яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-301, Бел-11, Жир-20, Угл-19
Итого за Завтрак 1		кКал-340, Бел-11, Жир-20, Угл-30
Итого за день		кКал-340, Бел-11, Жир-20, Угл-30