

**(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>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
20	<b>Сыр твердый порционно</b> <i>сыр "российский", сыр "волжский", сыр "узличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-68, Бел-5, Жир-5
180	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-247, Бел-5, Жир-9, Угл-38
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
40	<b>Хлеб ржанно-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
220	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-95, Бел-2, Угл-18
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-790, Бел-23, Жир-21, Угл-126
<b>Итого за день</b>		кКал-790, Бел-23, Жир-21, Угл-126

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Овощи свежие (помидоры)</b> порционно	кКал-10, Угл-2
200	<b>Щи с картофелем и</b> капустя, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, укроп зелень	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
100	<b>Тефтели мясные</b> говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
45	<b>Соус красный основной</b> томатная паста в ассорт., морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное	кКал-26, Жир-1, Угл-3
150	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-110, Бел-1, Угл-26
40	<b>Хлеб пшеничный</b> мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Обед</b>		кКал-930, Бел-29, Жир-34, Угл-128
<b>Итого за день</b>		кКал-930, Бел-29, Жир-34, Угл-128

**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>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
36	<b>Сыр твердый порционно</b> <i>сыр "российский", сыр "волжский", сыр "узличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-122, Бел-9, Жир-9
200	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-275, Бел-5, Жир-10, Угл-42
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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-953, Бел-28, Жир-26, Угл-152
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Овощи свежие (помидоры) порционно</b>	кКал-12, Угл-3
100	<b>Тефтели мясные</b> <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
45	<b>Соус красный основной</b> <i>томатная паста в ассортименте, морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
150	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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>Щи с картофелем, сметаной и мясом</b> <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассортименте, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-139, Бел-6, Жир-9, Угл-8
220	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-95, Бел-2, Угл-18
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 016, Бел-31, Жир-33, Угл-146
<b>Итого за день</b>		кКал-1 969, Бел-59, Жир-59, Угл-298

**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>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
29	<b>Сыр твердый порционно</b> <i>сыр "российский", сыр "волжский", сыр "узличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-98, Бел-8, Жир-8
200	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-275, Бел-5, Жир-10, Угл-42
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-648, Бел-21, Жир-23, Угл-92
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Овощи свежие (помидоры) порционно</b>	кКал-16, Угл-3
100	<b>Тефтели мясные</b> <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
180	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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
200	<b>Щи с картофелем, сметаной</b> <i>капуста, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
<b>Итого за Обед</b>		кКал-999, Бел-31, Жир-33, Угл-143
<b>Итого за день</b>		кКал-1 647, Бел-52, Жир-56, Угл-235

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
25	<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-85, Бел-7, Жир-7
250	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-343, Бел-7, Жир-12, Угл-52
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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-815, Бел-25, Жир-25, Угл-125
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Овощи свежие (помидоры) порционно</b> <i>кКал-20, Бел-1, Угл-4</i>	кКал-20, Бел-1, Угл-4
100	<b>Тефтели мясные</b> <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
45	<b>Соус красный основной</b> <i>томатная паста в ассортименте, морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
180	<b>Макаронные изделия со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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>Щи с картофелем, сметаной и мясом</b> <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассортименте, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-174, Бел-7, Жир-11, Угл-10
230	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-99, Бел-2, Угл-19
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 152, Бел-35, Жир-37, Угл-167
<b>Итого за день</b>		кКал-1 967, Бел-60, Жир-61, Угл-293

**(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>		
170	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-5, Жир-8, Угл-36
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-110, Бел-1, Угл-26
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-433, Бел-8, Жир-9, Угл-80
<b>Итого за день</b>		кКал-433, Бел-8, Жир-9, Угл-80