

**(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>		
100	<b>Печень тушеная в соусе</b> <i>печень говяжья, лук репчатый, масло подсолнечное, морковь, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
150	<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
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
115	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-54, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-726, Бел-31, Жир-21, Угл-100
<b>Итого за день</b>		кКал-726, Бел-31, Жир-21, Угл-100

**(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>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-57, Жир-5, Угл-2
200	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14
80	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-96, Бел-9, Жир-4, Угл-5
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>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, 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
<b>Итого за Обед</b>		кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136
<b>Итого за день</b>		кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136

**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>		
100	<b>Печень тушеная в соусе</b> <i>печень говяжья, лук репчатый, масло подсолнечное, морковь, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
150	<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
135	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-63, Бел-1, Жир-1, Угл-13
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-687, Бел-30, Жир-21, Угл-92
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, морковь, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-68, Жир-6, Угл-3
100	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6
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>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
200	<b>Свекольник со сметаной и мясом</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, говядина задняя часть б/к, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-163, Бел-6, Жир-9, Угл-14
180	<b>Фрукты свежие (апельсин)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-77, Бел-2, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		кКал-910, Бел-28, Жир-28, Угл-132
<b>Итого за день</b>		кКал-1 597, Бел-58, Жир-49, Угл-225

**Укола 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>		
100	<b>Печень тушеная в соусе</b> <i>печень говяжья, лук репчатый, масло подсолнечное, морковь, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
180	<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-57, Жир-5, Угл-2
200	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14
90	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-108, Бел-10, Жир-5, Угл-6
180	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47
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>Сок фруктовый</b>	кКал-110, Бел-1, Угл-26
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

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

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

**Завтрак 1**

100	<b>Печень тушеная в соусе</b> <i>печень говяжья, лук репчатый, масло подсолнечное, морковь, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
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>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
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

**Итого за Завтрак 1**

кКал-712, Бел-32, Жир-22, Угл-96

**Обед**

100	<b>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5
100	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6
180	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, 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
250	<b>Свекольник со сметаной и мясом</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, говядина задняя часть б/к, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-204, Бел-7, Жир-11, Угл-18
186	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-87, Бел-1, Жир-1, Угл-18

**Итого за Обед** кКал-1 098, Бел-31, Жир-36, Угл-159**Итого за день** кКал-1 811, Бел-63, Жир-57, Угл-256

**(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>		
70	<b>Пирожки печеные с</b> <i>мука в/с, яблоки, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное</i>	кКал-192, Бел-5, Жир-4, Угл-34
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-313, Бел-8, Жир-7, Угл-55
<b>Итого за день</b>		кКал-313, Бел-8, Жир-7, Угл-55