

(Школа начальное звено 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
60	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-8, Угл-2	22-89
180	Рагу из куриного филе <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24	72-70
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21	19-96
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23	3-50
98	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-46, Угл-10	20-97
Итого за Завтрак 1		кКал-520, Бел-26, Жир-11, Угл-79	140-02
Итого за день		кКал-520, Бел-26, Жир-11, Угл-79	140-02

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Обед</u>			
200	Суп гороховый с мясом рецепт №2 <i>картофель, куры (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16	28-63
90	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-164, Бел-12, Жир-10, Угл-6	42-59
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-3, Угл-41	10-11
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17	10-23
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	2-91
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18	2-80
60	Салат "Пестрый" <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7	14-80
100	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-47, Угл-10	21-40
Итого за Обед		кКал-1 010, Бел-35, Жир-37, Угл-137	133-47
Итого за день		кКал-1 010, Бел-35, Жир-37, Угл-137	133-47

Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет,

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
60	Овощи свежие (огурцы) порционнно	кКал-8, Угл-2	22-89
230	Рагу из куриного филе <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-292, Бел-23, Жир-8, Угл-31	94-60
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21	19-96
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18	2-80
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	2-91
225	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-216, Бел-3, Жир-1, Угл-47	47-25
Итого за Завтрак 1		кКал-837, Бел-36, Жир-14, Угл-140	190-41
<u>Обед</u>			
200	Суп гороховый с мясом рецепт №2 <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16	28-63
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7	47-32
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-3, Угл-41	10-11
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17	10-23
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	2-91
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18	2-80
60	Салат "Пестрый" <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7	14-80
200	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	42-80
Итого за Обед		кКал-1 075, Бел-37, Жир-38, Угл-147	159-60
Итого за день		кКал-1 912, Бел-73, Жир-52, Угл-288	350-01

Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
25	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-4, Угл-1	9-54
180	Рагу из куриного филе <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24	72-70
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23	3-50
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16	3-54
Итого за Завтрак 1		кКал-407, Бел-22, Жир-7, Угл-64	89-28
<u>Обед</u>			
250	Суп гороховый с мясом рецепт №2 <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-324, Бел-10, Жир-23, Угл-20	35-79
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7	47-32
200	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-286, Бел-10, Жир-5, Угл-55	13-48
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17	10-23
60	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-159, Бел-5, Жир-2, Угл-31	4-37
60	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-134, Бел-4, Жир-1, Угл-28	4-21
100	Салат "Пестрый" <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12	24-67
Итого за Обед		кКал-1 256, Бел-44, Жир-46, Угл-170	140-07
Итого за день		кКал-1 663, Бел-66, Жир-53, Угл-234	229-35

Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
100	Овощи свежие (огурцы) порционнно	кКал-14, Бел-1, Угл-3	38-16
200	Рагу из куриного филе <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-254, Бел-20, Жир-7, Угл-27	82-26
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21	19-96
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23	3-50
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	3-64
200	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-192, Бел-3, Жир-1, Угл-42	42-00
Итого за Завтрак 1		кКал-829, Бел-35, Жир-13, Угл-142	189-52
<u>Обед</u>			
250	Суп гороховый с мясом рецепт №2 <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-324, Бел-10, Жир-23, Угл-20	35-79
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7	47-32
180	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-258, Бел-9, Жир-4, Угл-49	12-13
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-68, Угл-17	10-23
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	3-64
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23	3-50
100	Салат "Пестрый" <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12	24-67
112	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-53, Угл-11	23-96
Итого за Обед		кКал-1 231, Бел-42, Жир-46, Угл-166	161-24
Итого за день		кКал-2 060, Бел-77, Жир-59, Угл-307	350-76

(Питание за счет бюджета 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак 1</u>			
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16	3-54
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	41-04
Итого за Завтрак 1		кКал-363, Бел-11, Жир-20, Угл-35	44-58
Итого за день		кКал-363, Бел-11, Жир-20, Угл-35	44-58