

(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>			
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-116, Бел-12, Жир-7, Угл-2	47-21
150	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37	13-30
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6	23-89
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
125	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-59, Бел-1, Жир-1, Угл-12	26-75
Итого за Завтрак 1		кКал-665, Бел-31, Жир-17, Угл-96	116-86
Итого за день		кКал-665, Бел-31, Жир-17, Угл-96	116-86

(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>			
50	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-57, Жир-5, Угл-2	21-61
200	Свекольник со сметаной <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	18-59
80	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-96, Бел-9, Жир-4, Угл-5	56-74
150	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39	16-71
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26	10-43
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
Итого за Обед		кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136	131-22
Итого за день		кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136	131-22

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>			
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-116, Бел-12, Жир-7, Угл-2	47-21
150	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37	13-30
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6	23-89
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
110	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-52, Угл-11	23-54
Итого за Завтрак 1		кКал-658, Бел-30, Жир-17, Угл-94	113-65
<u>Обед</u>			
60	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-68, Жир-6, Угл-3	25-93
100	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <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	70-93
150	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39	16-71
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26	10-43
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
200	Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-163, Бел-6, Жир-9, Угл-14	32-08
200	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-86, Бел-2, Угл-16	57-99
Итого за Обед		кКал-967, Бел-30, Жир-28, Угл-144	219-78
Итого за день		кКал-1 625, Бел-60, Жир-45, Угл-238	333-43

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>			
85	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-99, Бел-10, Жир-6, Угл-1	40-11
180	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44	15-97
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	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26	10-43
Итого за Завтрак 1		кКал-569, Бел-22, Жир-11, Угл-94	70-01
<u>Обед</u>			
50	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-57, Жир-5, Угл-2	21-61
200	Свекольник со сметаной <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	18-59
100	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6	70-93
180	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47	20-05
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	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26	14-00
Итого за Обед		кКал-905, Бел-27, Жир-24, Угл-145	152-32
Итого за день		кКал-1 474, Бел-48, Жир-35, Угл-239	222-33

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	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-116, Бел-12, Жир-7, Угл-2	47-21
180	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44	15-97
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6	23-89
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
Итого за Завтрак 1		кКал-696, Бел-33, Жир-18, Угл-101	94-21
<u>Обед</u>			
100	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5	43-22
100	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорти., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6	70-93
180	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47	20-05
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26	10-43
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
250	Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-204, Бел-7, Жир-11, Угл-18	40-11
200	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20	42-80
Итого за Обед		кКал-1 154, Бел-33, Жир-36, Угл-170	234-68
Итого за день		кКал-1 849, Бел-65, Жир-54, Угл-271	328-89

(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>			
90	Пирожки печеные с <i>мука в/с, яблоки, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное</i>	кКал-247, Бел-6, Жир-5, Угл-44	24-41
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21	19-96
Итого за Завтрак 1		кКал-372, Бел-9, Жир-9, Угл-65	44-37
Итого за день		кКал-372, Бел-9, Жир-9, Угл-65	44-37