

(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>		
191	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-394, Бел-27, Жир-20, Угл-27
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
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 Завтрак 1		
Итого за день		

кКал-628, Бел-33, Жир-22, Угл-77

кКал-628, Бел-33, Жир-22, Угл-77

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	Борщ со сметаной <i>капуста, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
80	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-37, Жир-3, Угл-3
150	Макароны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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
50	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8
Итого за Обед		кКал-708, Бел-19, Жир-21, Угл-112
Итого за день		кКал-708, Бел-19, Жир-21, Угл-112

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>		
200	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-413, Бел-28, Жир-21, Угл-28
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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		
<u>Обед</u>		
100	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3
150	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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
60	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-104, Бел-3, Жир-6, Угл-9
200	Борщ со сметаной и капустой <i>капуста, свекла, картофель, куры (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
202	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-194, Бел-3, Жир-1, Угл-42
Итого за Обед		
Итого за день		

Укола 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>		
60	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-134, Бел-4, Жир-1, Угл-28
100	Колбаса вареная детская	кКал-197, Бел-13, Жир-15, Угл-1
180	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
Итого за Завтрак 1		кКал-635, Бел-24, Жир-20, Угл-89
<u>Обед</u>		
200	Борщ со сметаной <i>капуста, свекла, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9
80	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-37, Жир-3, Угл-3
180	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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
60	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-104, Бел-3, Жир-6, Угл-9
Итого за Обед		кКал-766, Бел-20, Жир-23, Угл-121
Итого за день		кКал-1 400, Бел-45, Жир-43, Угл-210

Тюля старшие школьники (льготное) 12-18 ле

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	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-413, Бел-28, Жир-21, Угл-28
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
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
101	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 1		кКал-694, Бел-34, Жир-23, Угл-88
<u>Обед</u>		
100	Гуляш мясной из говядины <i>говядина задняя часть б/к, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3
180	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-99, Угл-26
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
100	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-173, Бел-5, Жир-10, Угл-16
250	Борщ со сметаной и капустой <i>капуста, свекла, картофель, куры (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i>	кКал-175, Бел-7, Жир-11, Угл-12
Итого за Обед		кКал-901, Бел-25, Жир-30, Угл-135
Итого за день		кКал-1 595, Бел-59, Жир-53, Угл-222

(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>		
50	Булочка сдобная "Колос" <i>мука в/с, масло подсолнечное, яйцо, сахар песок, масло сливочное, мак пищевой, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	кКал-167, Бел-5, Жир-4, Угл-28
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
Итого за Завтрак 1		кКал-293, Бел-15, Жир-11, Угл-35
Итого за день		кКал-293, Бел-15, Жир-11, Угл-35