

(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>		
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
20	Сыр твердый порционнo <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-73, Бел-5, Жир-6
180	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-241, Бел-5, Жир-9, Угл-36
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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
179	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-84, Бел-1, Жир-1, Угл-18
Итого за Завтрак 1		кКал-780, Бел-21, Жир-22, Угл-126
Итого за день		кКал-780, Бел-21, Жир-22, Угл-126

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
50	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-10, Угл-2
200	Щи с картофелем и капустой, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, укроп зелень	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
100	Тефтели мясные	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
<i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
45	Соус красный основной	кКал-26, Жир-1, Угл-3
<i>паста томатная "кухмастер", морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>		
150	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	Сок фруктовый	кКал-84, Бел-1, Угл-20
40	Хлеб пшеничный	кКал-90, Бел-3, Угл-18
<i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>		
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
<i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>		
Итого за Обед		кКал-912, Бел-29, Жир-34, Угл-121
Итого за день		кКал-912, Бел-29, Жир-34, Угл-121

(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>		
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
36	Сыр твердый порционнo <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-131, Бел-8, Жир-11
200	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-268, Бел-5, Жир-10, Угл-40
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
240	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50
Итого за Завтрак 1 кКал-995, Бел-28, Жир-28, Угл-159		
<u>Обед</u>		
60	Овощи свежие (помидоры) порционнo	кКал-12, Угл-3
100	Тефтели мясные <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
45	Соус красный основной <i>паста томатная "кухмастер", морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
150	Макароны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
200	Сок фруктовый	кКал-84, Бел-1, Угл-20
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
200	Щи с картофелем, сметаной и мясом <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
150	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-71, Бел-1, Угл-15
Итого за Обед кКал-984, Бел-30, Жир-35, Угл-137		
Итого за день кКал-1 979, Бел-58, Жир-62, Угл-296		

Школа 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>		
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
29	Сыр твердый порционнo <i>сыр "российский", сыр "воложский", 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-106, Бел-7, Жир-9
200	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-268, Бел-5, Жир-10, Угл-40
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
Итого за Завтрак 1		кКал-650, Бел-20, Жир-24, Угл-90
<u>Обед</u>		
80	Овощи свежие (помидоры) порционнo	кКал-16, Угл-3
100	Тeftели мясные <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
180	Макароньы отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
200	Сок фруктовый	кКал-84, Бел-1, Угл-20
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	Хлеб ржанo-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
200	Щи с картофелем, сметаной <i>капуста, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмaстер", соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
Итого за Обед		кКал-976, Бел-32, Жир-34, Угл-137
Итого за день		кКал-1 626, Бел-52, Жир-58, Угл-227

Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
25	Сыр твердый порционнo <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-91, Бел-6, Жир-7
250	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-335, Бел-6, Жир-12, Угл-50
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
111	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-52, Угл-11
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
Итого за Завтрак 1		кКал-866, Бел-24, Жир-26, Угл-135
<u>Обед</u>		
100	Овощи свежие (помидоры) порционнo	кКал-20, Бел-1, Угл-4
100	Тефтели мясные <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
45	Соус красный основной <i>паста томатная "кухмастер", морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
180	Макароны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
200	Сок фруктовый	кКал-84, Бел-1, Угл-20
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-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
250	Щи с картофелем, сметаной и мясом <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-187, Бел-8, Жир-13, Угл-10
150	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15
Итого за Обед		кКал-1 115, Бел-34, Жир-38, Угл-157
Итого за день		кКал-1 981, Бел-59, Жир-64, Угл-292

(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>	
170	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-228, Бел-4, Жир-8, Угл-34
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	Сок фруктовый	кКал-84, Бел-1, Угл-20
	Итого за Завтрак 1	кКал-402, Бел-8, Жир-9, Угл-73
	Итого за день	кКал-402, Бел-8, Жир-9, Угл-73