

(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>		
90	Котлета мясная <i>филе бедра индейки заморож., мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-13, Жир-10, Угл-8
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
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-163, Бел-5, Жир-2, Угл-32
204	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-196, Бел-3, Жир-1, Угл-43
Итого за Завтрак 1		кКал-891, Бел-32, Жир-21, Угл-143
Итого за день		кКал-891, Бел-32, Жир-21, Угл-143

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
	Суп картофельный с	
200	макаронными изделиями и мясом <i>картофель, куры (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
180	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморож., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-107, Бел-1, Угл-26
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
20	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-3
Итого за Обед		кКал-601, Бел-25, Жир-21, Угл-79
Итого за день		кКал-601, Бел-25, Жир-21, Угл-79

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>		
100	Котлета мясная <i>филе бедра индейки заморож., мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-198, Бел-14, Жир-12, Угл-9
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-24
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
190	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-82, Бел-2, Угл-15
Итого за Завтрак 1		кКал-823, Бел-33, Жир-22, Угл-122
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
180	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморож., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
60	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-8, Угл-2
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-24
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
110	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-52, Угл-11
Итого за Обед		кКал-800, Бел-38, Жир-29, Угл-96
Итого за день		кКал-1 622, Бел-71, Жир-51, Угл-218

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>		
80	Котлета мясная <i>филе бедра индейки заморож., мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-158, Бел-11, Жир-9, Угл-7
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
Итого за Завтрак 1		кКал-579, Бел-25, Жир-18, Угл-81
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, куры (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
180	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморож., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-107, Бел-1, 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-122, Бел-4, Жир-1, Угл-24
30	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-4, Угл-1
Итого за Обед		кКал-724, Бел-29, Жир-22, Угл-103
Итого за день		кКал-1 304, Бел-54, Жир-40, Угл-184

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>		
100	Котлета мясная <i>филе бедра индейки заморож., мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-198, Бел-14, Жир-12, Угл-9
180	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-280, Бел-10, Жир-6, Угл-46
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
30	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-4, Угл-1
Итого за Завтрак 1		кКал-692, Бел-31, Жир-21, Угл-95
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-226, Бел-7, Жир-13, Угл-21
200	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморож., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-270, Бел-17, Жир-11, Угл-24
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-163, Бел-5, Жир-2, Угл-32
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-121, Бел-2, Жир-8, Угл-10
175	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-75, Бел-2, Угл-14
Итого за Обед		кКал-1 071, Бел-46, Жир-41, Угл-127
Итого за день		кКал-1 763, Бел-76, Жир-62, 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>		
85	Сырная палочка <i>тесто дрожжевое сдобное 1, сыр п-твердый в асорт, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-260, Бел-9, Жир-9, Угл-36
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
Итого за Завтрак 1		кКал-355, Бел-15, Жир-14, Угл-42
Итого за день		кКал-355, Бел-15, Жир-14, Угл-42