

**(Школа начальное звено 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
60	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-8, Угл-2
180	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
120	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-56, Угл-12
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-526, Бел-26, Жир-11, Угл-81
<b>Итого за день</b>		кКал-526, Бел-26, Жир-11, Угл-81

**(Начальное звено платное 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, куры (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16
90	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, паста томатная "кухмастер", соль йодированная</i>	кКал-164, Бел-12, Жир-10, Угл-6
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-205, Бел-7, Жир-2, Угл-40
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
60	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная., масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
100	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-47, Угл-10
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 018, Бел-34, Жир-35, Угл-140
<b>Итого за день</b>		кКал-1 018, Бел-34, Жир-35, Угл-140

**(Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
60	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-8, Угл-2
230	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-292, Бел-23, Жир-8, Угл-31
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 1</b> кКал-711, Бел-34, Жир-14, Угл-111		
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, паста томатная "кухмастер", соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
150	<b>Каша пшениная рассыпчатая</b> <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-205, Бел-7, Жир-2, Угл-40
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
60	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
157	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-106, Бел-1, Угл-16
<b>Итого за Обед</b> кКал-1063, Бел-36, Жир-37, Угл-147		
<b>Итого за день</b> кКал-1774, Бел-70, Жир-50, Угл-259		

**Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет,**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
35	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-5, Угл-1
180	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-324, Бел-10, Жир-23, Угл-20
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, паста томатная "кухмастер", соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
200	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-268, Бел-13, Жир-1, Угл-56
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-159, Бел-5, Жир-2, Угл-31
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-134, Бел-4, Жир-1, Угл-28
100	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная., масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

**Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
100	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-14, Бел-1, Угл-3
200	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-254, Бел-20, Жир-7, Угл-27
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <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	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-192, Бел-3, Жир-1, Угл-42
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-825, Бел-35, Жир-13, Угл-141
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-324, Бел-10, Жир-23, Угл-20
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, паста томатная "кухмастер", соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
180	<b>Каша пшениная рассыпчатая</b> <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-246, Бел-8, Жир-2, Угл-48
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
100	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12
112	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-53, Угл-11
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 238, Бел-41, Жир-44, Угл-169
<b>Итого за день</b>		кКал-2 063, Бел-76, Жир-57, Угл-309

**(Питание за счет бюджета 12-18 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
100	<b>Бутерброд с колбасой полукопченой и сыром</b> <i>тесто дрожжевое простое, сыр п-твердый в асорт, колбаса полукопченая "талинская", яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-301, Бел-11, Жир-20, Угл-19
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-340, Бел-11, Жир-20, Угл-30
<b>Итого за день</b>		кКал-340, Бел-11, Жир-20, Угл-30