

(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> | | | |
| 195 | Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущённое, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i> | кКал-403, Бел-27, Жир-21, Угл-28 | 124-39 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i> | кКал-82, Угл-20 | 7-23 |
| 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-729, Бел-35, Жир-23, Угл-97 | 138-76 |
| Итого за день | | кКал-729, Бел-35, Жир-23, Угл-97 | 138-76 |

(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> | | | |
| 200 | Борщ со сметаной и мясом <i>капуста, свекла, картофель, кури (охлажд.), морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, мука в/с, соль йодированная</i> | кКал-140, Бел-6, Жир-9, Угл-9 | 29-16 |
| 100 | Птица (филе) тушеная в соусе <i>филе куриное охл., морковь, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная, томатная паста в ассорт., лук репчатый, сахар песок</i> | кКал-125, Бел-18, Жир-4, Угл-4 | 56-57 |
| 150 | Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39 | 19-95 |
| 200 | Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-99, Угл-26 | 10-21 |
| 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 |
| 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 | 14-33 |
| Итого за Обед | | кКал-896, Бел-41, Жир-26, Угл-127 | 135-93 |
| Итого за день | | кКал-896, Бел-41, Жир-26, Угл-127 | 135-93 |

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> | | | |
| 185 | Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущённое, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i> | кКал-382, Бел-26, Жир-20, Угл-26 | 118-01 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i> | кКал-82, Угл-20 | 7-23 |
| 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 |
| 140 | Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i> | кКал-66, Бел-1, Жир-1, Угл-14 | 29-96 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-725, Бел-33, Жир-22, Угл-100 | 160-91 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200 | Борщ со сметаной и мясом <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 | 29-16 |
| 200 | Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-99, Угл-26 | 10-21 |
| 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 |
| 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 | 14-33 |
| 240 | Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i> | кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50 | 50-40 |
| 100 | Гуляш из филе индейки <i>филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i> | кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5 | 90-75 |
| 150 | Макароны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37 | 13-71 |
| Итого за Обед | | кКал-1 146, Бел-47, Жир-28, Угл-176 | 214-27 |
| Итого за день | | кКал-1 871, Бел-80, Жир-50, Угл-276 | 375-18 |

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> | | | |
| 40 | Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i> | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | 2-80 |
| 160 | Пудинг творожный с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, крупа рис, молоко сгущенное, сухари панировочные, яйцо, сахар песок, сметана</i> | кКал-287, Бел-20, Жир-12, Угл-25 | 91-07 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i> | кКал-63, Угл-16 | 3-53 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-440, Бел-23, Жир-13, Угл-60 | 97-40 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Борщ со сметаной и мясом <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 | 36-46 |
| 200 | Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-99, Угл-26 | 10-21 |
| 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 |
| 65 | Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-112, Бел-3, Жир-7, Угл-10 | 15-52 |
| 100 | Гуляш из филе индейки <i>филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i> | кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5 | 90-75 |
| 180 | Макароны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44 | 16-46 |
| Итого за Обед | | кКал-1 048, Бел-47, Жир-31, Угл-146 | 176-54 |
| Итого за день | | кКал-1 488, Бел-70, Жир-44, Угл-206 | 273-94 |

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> | | | |
| 200 | Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущённое, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i> | кКал-413, Бел-28, Жир-21, Угл-28 | 127-58 |
| 200 | Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i> | кКал-82, Угл-20 | 7-23 |
| 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 |
| 155 | Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i> | кКал-73, Бел-1, Жир-1, Угл-15 | 33-17 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-812, Бел-37, Жир-24, Угл-113 | 175-12 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Борщ со сметаной и мясом <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 | 36-46 |
| 200 | Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-99, Угл-26 | 10-21 |
| 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 |
| 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 | 23-88 |
| 100 | Гуляши из филе индейки <i>филе грудки индейки, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная</i> | кКал-178, Бел-23, Жир-7, Угл-5 | 90-75 |
| 180 | Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44 | 16-46 |
| Итого за Обед | | кКал-1 108, Бел-49, Жир-35, Угл-152 | 184-90 |
| Итого за день | | кКал-1 920, Бел-86, Жир-58, Угл-265 | 360-02 |

(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> | | | |
| 70 | Булочка сдобная "Колос" <small>мука в/с, яйцо, масло подсолнечное, масло сливочное, сахар песок, мак пищевой, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</small> | кКал-233, Бел-6, Жир-6, Угл-39 | 14-09 |
| 200 | Напиток "Снежок" 2,5 % | кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7 | 31-32 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-359, Бел-16, Жир-12, Угл-46 | 45-41 |
| Итого за день | | кКал-359, Бел-16, Жир-12, Угл-46 | 45-41 |