

**(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>		
100	<b>Котлета из филе птицы</b> <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
150	<b>Макаронные изделия со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несвик</i>	кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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
133	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-63, Бел-1, Жир-1, Угл-13
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-742, Бел-38, Жир-18, Угл-105
<b>Итого за день</b>		кКал-742, Бел-38, Жир-18, Угл-105

**(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>		
50	<b>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-57, Жир-5, Угл-2
200	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14
80	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-93, Бел-9, Жир-5, Угл-4
150	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
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
<b>Итого за Обед</b>		кКал-803, Бел-23, Жир-22, Угл-130
<b>Итого за день</b>		кКал-803, Бел-23, Жир-22, Угл-130

**(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>		
100	<b>Котлета из филе птицы</b> <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
150	<b>Макаронные изделия со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несвик</i>	кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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
225	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-216, Бел-3, Жир-1, Угл-47
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-68, Жир-6, Угл-3
100	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5
150	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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
200	<b>Свекольник со сметаной и мясом</b> <i>свекла, картофель, кури (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13
86	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-40, Угл-9
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

**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>		
100	<b>Котлета из филе птицы</b> <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
150	<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
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>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-68, Жир-6, Угл-3
250	<b>Свекольник со сметаной</b> <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-142, Бел-3, Жир-7, Угл-18
100	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5
180	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-260, Бел-5, Жир-6, Угл-48
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>Сок фруктовый</b>	кКал-84, Бел-1, Угл-20
<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>Котлета из филе птицы</b> <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10
180	<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5
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
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Салат овощной с зеленью</b> <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5
100	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b> <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5
180	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b> <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-260, Бел-5, Жир-6, Угл-48
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
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
250	<b>Свекольник со сметаной и мясом</b> <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-132, Бел-2, Жир-7, Угл-16
125	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-59, Бел-1, Угл-13
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

**(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>		
100	<b>Пирожки печеные с яблоками</b>	кКал-263, Бел-6, Жир-5, Угл-48
	<i>мука в/с, вишня с/м, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное</i>	
200	<b>Кофейный напиток с</b>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
	<i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-383, Бел-9, Жир-8, Угл-69
<b>Итого за день</b>		кКал-383, Бел-9, Жир-8, Угл-69