

(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>		
180	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-273, Бел-26, Жир-17, Угл-4
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
91	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-43, Угл-9
Итого за Завтрак 1		кКал-523, Бел-36, Жир-23, Угл-42
Итого за день		кКал-523, Бел-36, Жир-23, Угл-42

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
200	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-112, Бел-5, Жир-5, Угл-11
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-13, Жир-7, Угл-7
150	Каша пшеничная <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-248, Бел-7, Жир-7, Угл-40
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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
Итого за Обед		кКал-837, Бел-33, Жир-26, Угл-119
Итого за день		кКал-837, Бел-33, Жир-26, Угл-119

Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

Завтрак 1

180	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-273, Бел-26, Жир-17, Угл-4
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
166	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-16
30	Горошек зеленый консервированный (порционно) <i>зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-100, Бел-7, Жир-2, Угл-15
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16

Итого за Завтрак 1

кКал-692, Бел-43, Жир-26, Угл-71

Обед

200	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охладж.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-112, Бел-5, Жир-5, Угл-11
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-13, Жир-7, Угл-7
150	Каша пшеничная <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-248, Бел-7, Жир-7, Угл-40
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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
193	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-185, Бел-3, Жир-1, Угл-41

Итого за Обед

кКал-1 022, Бел-36, Жир-27, Угл-159

Итого за день

кКал-1 714, Бел-79, Жир-53, Угл-231

Укола 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>		
170	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-258, Бел-24, Жир-16, Угл-4
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
100	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-31, Угл-8
Итого за Завтрак 1		кКал-357, Бел-27, Жир-16, Угл-26
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-112, Бел-5, Жир-5, Угл-11
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-13, Жир-7, Угл-7
150	Каша пшеничная <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-248, Бел-7, Жир-7, Угл-40
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
80	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-12
Итого за Обед		кКал-920, Бел-35, Жир-29, Угл-132
Итого за день		кКал-1 277, Бел-62, Жир-45, Угл-158

Ткола старшие школьники (льготное) 12-18 ле

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
200	Омлет с мясом <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-304, Бел-29, Жир-19, Угл-5
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	Горошек зеленый консервированный (порционно) <i>зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-133, Бел-9, Жир-2, Угл-20
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
175	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-168, Бел-3, Жир-1, Угл-37
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом <i>картофель, кури (охладж.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-6, Угл-14
100	Котлета рыбная "Любительская" <i>рыба минтай с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-13, Жир-7, Угл-7
180	Каша пшеничная <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-297, Бел-8, Жир-8, Угл-48
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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
Итого за Обед		
Итого за день		

(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	Рулет с маком <i>тесто дрожжевое сдобное 1, сахар песок, мак пищевой, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-57, Бел-1, Жир-3, Угл-8
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
Итого за Завтрак 1		кКал-178, Бел-4, Жир-6, Угл-28
Итого за день		кКал-178, Бел-4, Жир-6, Угл-28