

(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>		
195	<i>Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком</i> <i>творог, молоко сгущённое, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-389, Бел-26, Жир-18, Угл-31
200	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i> <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
50	<i>Хлеб пшеничный</i> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</i> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
Итого за Завтрак 1		кКал-671, Бел-34, Жир-20, Угл-91
Итого за день		кКал-671, Бел-34, Жир-20, Угл-91

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<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
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>	
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
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-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
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-78, Бел-1, Жир-6, Угл-5
Итого за Обед		кКал-726, Бел-22, Жир-22, Угл-112
Итого за день		кКал-726, Бел-22, Жир-22, Угл-112

(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>		
185	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-369, Бел-25, Жир-17, Угл-30
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
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-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
90	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-42, Угл-9
Итого за Завтрак 1		
<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
120	Птица (филе) тушеная в соусе <i>филе куриное охл., морковь, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная, томатная паста в ассортименте, лук репчатый, сахар песок</i>	
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
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-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
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-78, Бел-1, Жир-6, Угл-5
240	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50
150	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
Итого за Обед		
Итого за день		

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>		
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
160	Пудинг творожный с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, крупа рис, молоко сгущенное, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, сметана</i>	кКал-319, Бел-21, Жир-15, Угл-26
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
Итого за Завтрак 1 кКал-449, Бел-24, Жир-15, Угл-55		
<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
100	Птица (филе) тушеная в соусе <i>филе куриное охл., морковь, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная, томатная паста в ассортименте, лук репчатый, сахар песок</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
50	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-85, Бел-1, Жир-7, Угл-5
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-87, Угл-22
200	Компот из ягод св/м (вишня) <i>вишня с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
180	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	
Итого за Обед кКал-807, Бел-23, Жир-21, Угл-132		
Итого за день кКал-1 256, Бел-47, Жир-36, Угл-187		

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>		
200	Пудинг из творога с рисом и со сгущенным молоком <i>творог, молоко сгущенное, крупа рис, сахар песок, сухари панировочные, яйцо, масло сливочное, сметана</i>	кКал-399, Бел-27, Жир-18, Угл-32
200	Кисель из концентрата плодового или ягодного <i>кисель плодово-ягодный, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-38, Угл-10
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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
20	Колбаса п\к порциями	кКал-20, Бел-1, Жир-2
155	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-73, Бел-1, Жир-1, Угл-15
Итого за Завтрак 1		кКал-774, Бел-36, Жир-23, Угл-107
<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
120	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>	
200	Напиток из сухофруктов <i>смесь сухофруктов, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-79, Угл-19
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
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
100	Винегрет овощной с зеленым горошком <i>картофель, свекла, огузцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-131, Бел-2, Жир-10, Угл-8
180	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
Итого за Обед		кКал-844, Бел-24, Жир-25, Угл-132
Итого за день		кКал-1 618, Бел-60, Жир-47, Угл-239

(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>		
110	Булочка сдобная "Колос" <i>мука в/с, яйцо, масло сливочное, масло подсолнечное, сахар песок, мак пищевой, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная</i>	кКал-367, Бел-10, Жир-9, Угл-61
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
Итого за Завтрак 1		кКал-487, Бел-13, Жир-13, Угл-82
Итого за день		кКал-487, Бел-13, Жир-13, Угл-82