

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>		
90	Рыба (минтай) <i>рыба минтай с/м филе, яйцо, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-106, Бел-16, Жир-3, Угл-4
150	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
Итого за Завтрак 1		кКал-499, Бел-24, Жир-9, Угл-82
Итого за день		кКал-499, Бел-24, Жир-9, Угл-82

Тюля 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>		
100	Рыба (минтай) <i>рыба минтай с/м филе, яйцо, мука в/с, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-118, Бел-18, Жир-3, Угл-4
60	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-134, Бел-4, Жир-1, Угл-28
180	Пюре картофельное со сливочным маслом <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-166, Бел-4, Жир-5, Угл-26
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
100	Салат "Степной" <i>картофель, морковь, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13
250	Суп картофельный с клецками и мясом <i>картофель, яйцо, морковь, мука в/с, говядина задняя часть б/к, лук репчатый, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-299, Бел-13, Жир-14, Угл-31
100	Зразы мясные <i>лук репчатый, мясо свинины б/к, говядина задняя часть б/к, молоко, яйцо, масло подсолнечное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная</i>	кКал-317, Бел-11, Жир-28, Угл-4
180	Каша перловая <i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-6, Жир-6, Угл-40
200	Компот из ягод св/м <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
180	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-173, Бел-3, Жир-1, Угл-38
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>		
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-124, Бел-3, Жир-3, Угл-21
85	Плюшка <i>тесто дрожжевое сдобное 1, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-354, Бел-10, Жир-10, Угл-57
Итого за Завтрак 1		кКал-479, Бел-14, Жир-13, Угл-78
Итого за день		кКал-479, Бел-14, Жир-13, Угл-78