

(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>		
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
20	Сыр твердый порционно <i>сыр "российский", сыр "волжеский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-68, Бел-5, Жир-5
180	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-247, Бел-5, Жир-9, Угл-38
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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
220	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-95, Бел-2, Угл-18
Итого за Завтрак 1		кКал-790, Бел-23, Жир-21, Угл-126
Итого за день		кКал-790, Бел-23, Жир-21, Угл-126

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
50	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-10, Угл-2
200	Щи с картофелем и капустой, морковь, сметана, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассортименте, соль йодированная, укроп зелень	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
100	Тефтели мясные <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
45	Соус красный основной <i>томатная паста в ассортименте, морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
150	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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
Итого за Обед		кКал-930, Бел-29, Жир-34, Угл-128
Итого за день		кКал-930, Бел-29, Жир-34, Угл-128

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>		
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
36	Сыр твердый порционно <i>сыр "российский", сыр "волжский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-122, Бел-9, Жир-9
200	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-275, Бел-5, Жир-10, Угл-42
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
200	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-192, Бел-3, Жир-1, Угл-42
Итого за Завтрак 1		кКал-931, Бел-28, Жир-26, Угл-147
<u>Обед</u>		
60	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-12, Угл-3
100	Тефтели мясные <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
45	Соус красный основной <i>томатная паста в ассортименте, морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
150	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
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
200	Щи с картофелем, сметаной и мясом <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассортименте, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-139, Бел-6, Жир-9, Угл-8
220	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-95, Бел-2, Угл-18
Итого за Обед		кКал-967, Бел-29, Жир-33, Угл-136
Итого за день		кКал-1 898, Бел-57, Жир-59, Угл-283

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>		
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
29	Сыр твердый порционно <i>сыр "российский", сыр "волжеский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-98, Бел-8, Жир-8
200	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-275, Бел-5, Жир-10, Угл-42
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
Итого за Завтрак 1		кКал-648, Бел-21, Жир-23, Угл-92
<u>Обед</u>		
80	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-16, Угл-3
100	Тефтели мясные <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
180	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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
200	Щи с картофелем, <i>капуста, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
Итого за Обед		кКал-999, Бел-31, Жир-33, Угл-143
Итого за день		кКал-1 647, Бел-52, Жир-56, Угл-235

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>		
40	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-123, Бел-4, Жир-2, Угл-23
25	Сыр твердый порционно <i>сыр "российский", сыр "вожеский", сыр "угличский", сыр "рокфор", сыр "голландский", сыр "швейцарский", сыр "чеддер", сыр "московский", сыр "ярославский", сыр "степной", сыр "костромской", сыр копченый, сыр плавленый, сыр брынза</i>	кКал-85, Бел-7, Жир-7
250	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-343, Бел-7, Жир-12, Угл-52
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
100	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-20, Бел-1, Угл-4
100	Тефтели мясные <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-238, Бел-9, Жир-17, Угл-12
45	Соус красный основной <i>томатная паста в ассортименте, морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
180	Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
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
250	Щи с картофелем, сметаной и мясом <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассортименте, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-174, Бел-7, Жир-11, Угл-10
230	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-99, Бел-2, Угл-19
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>	
170	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-5, Жир-8, Угл-36
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
	Итого за Завтрак 1	кКал-433, Бел-8, Жир-9, Угл-80
	Итого за день	кКал-433, Бел-8, Жир-9, Угл-80