

(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>		
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2
150	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
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
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
113	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-53, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-744, Бел-38, Жир-21, Угл-100
Итого за день		кКал-744, Бел-38, Жир-21, Угл-100

(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	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-57, Жир-5, Угл-2
200	Свекольник со сметаной <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	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-96, Бел-9, Жир-4, Угл-5
150	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, 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
Итого за Обед		кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136
Итого за день		кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136

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>		
100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2
150	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
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
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		
<u>Обед</u>		
60	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-68, Жир-6, Угл-3
100	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6
150	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, 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	Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, кури (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-163, Бел-6, Жир-9, Угл-14
240	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-103, Бел-2, Угл-19
Итого за Обед		
Итого за день		

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>		
85	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-151, Бел-16, Жир-9, Угл-2
180	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
50	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-57, Жир-5, Угл-2
200	Свекольник со сметаной <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
90	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-108, Бел-10, Жир-5, Угл-6
180	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47
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	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
Итого за Обед		
Итого за день		

Тюкла старшие школьники (льготное) 12-18 ле

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

Завтрак 1

100	Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2
180	Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
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
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 Завтрак 1

кКал-731, Бел-38, Жир-21, Угл-96

Обед

100	Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5
100	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6
180	Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, 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	Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i>	кКал-204, Бел-7, Жир-11, Угл-18
170	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-80, Бел-1, Жир-1, Угл-17

Итого за Обед

кКал-1 091, Бел-31, Жир-36, Угл-158

Итого за день

кКал-1 821, Бел-69, Жир-57, Угл-254

(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>		
68	Пирожки печеные с <i>мука в/с, яблоки, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное</i>	кКал-187, Бел-5, Жир-4, Угл-33
200	Кофейный напиток с <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
Итого за Завтрак 1		кКал-308, Бел-7, Жир-7, Угл-54
Итого за день		кКал-308, Бел-7, Жир-7, Угл-54