### (Школа начальное звено 7-11 лет)

	1	,
Выход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),
(r)		витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<u> Завтрак 1</u>	
100	Котлета из филе птицы	кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2
	филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, м масло сливочное, соль йодированная	асло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с,
150	Макароны отварные со	K 200 F ( )K 2 V 27
150	сливочным маслом	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37
	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	
<i>200</i>	Какао "Несквик" на молоке	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
	молоко, какао несквик	
50	Хлеб пшеничный	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло	подсолнечное
40	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
40	"Жито"	
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар	песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные
113	Фрукты свежие (яблоко)	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	кКал-57, Жир-5, Угл-2
	помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная	
200	Свекольник со сметаной	кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14
	свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло йодированная, лавровый лист	подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль
80	Рыба (горбуша) тушеная в	кКал-96, Бел-9, Жир-4, Угл-5
00	<b>томате с овощами</b> рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная соль йодированная	паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок,
150	Рис отварной со	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39
	<b>СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b> крупа рис, масло сливочное, соль йодированная	
200	Напиток из шиповника ишповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая	кКал-117, Бел-1, Угл-26
50	Хлеб пшеничный	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло	подсолнечное
50	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26

мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные

Итого за Обед ККал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136

Итого за день кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136

#### Икола младшие школьники (льготное) 7-11 лег

Зыход	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),		
(г)		витамины (мг), микроэлементы (мг)		
	<u> Завтрак 1</u>			
<i>100</i>	Котлета из филе птицы	кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2		
	филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, л	асло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с,		
	масло сливочное, соль йодированная			
150	Макароны отварные со	кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37		
	сливочным маслом			
200	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6		
200	<b>Какао</b> "Несквик" на молоке молоко, какао несквик	ккал-95, вел-0, жир-5, этл-0		
50	Хлеб пшеничный	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23		
30	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло			
	Хлеб ржано-пшеничный	noocome moc		
30	-	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16		
	"Жито"			
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар	песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные		
	Итого за Завтрак 1	кКал-664, Бел-36, Жир-20, Угл-84		
	<u>Обед</u>			
60	Салат овощной с зеленью	кКал-68, Жир-6, Угл-3		
	помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчаты	й, укроп зелень, соль йодированная		
	Рыба (горбуша) тушеная в			
100	томате с овощами	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6		
	рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная	паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок,		
	соль йодированная			
150	Рис отварной со	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39		
130	сливочным маслом	217, 261 1, Xiip 3, 711 37		
	крупа рис, масло сливочное, соль йодированная			
200	Напиток из шиповника	кКал-117, Бел-1, Угл-26		
	шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая			
<i>30</i>	Хлеб пшеничный	кКал-67, Бел-2, Угл-14		
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло	подсолнечное		
30	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16		
30	"Жито"	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
200	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные			
	Свекольник со сметаной и	кКал-163, Бел-6, Жир-9, Угл-14		
	мясом			
	свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, о песок, соль йодированная, лавровый лист	сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар		
240	Фрукты свежие (апельсин)	кКал-103, Бел-2, Угл-19		
	SELEVALIER CAPACIER SUITE SANCTARIA			

 Итого за Обед
 кКал-935, Бел-28, Жир-28, Угл-137

 Итого за день
 кКал-936, Бел-65, Жир-48, Угл-221

## **Чкола старшие школьники (платное) 12-18** лег

Зыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 1	
85	Котлета из филе птицы	кКал-151, Бел-16, Жир-9, Угл-2
	филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый масло сливочное, соль йодированная	і, масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с,
180	Макароны отварные со	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44
	<b>СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ</b> макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	AAGI 210, D.A. 7, Milp 1, 712-11
30	Хлеб пшеничный	кКал-67, Бел-2, Угл-14
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, мас	ло подсолнечное
200	Напиток из шиповника	кКал-117, Бел-1, Угл-26
	шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая	VC - 57( P 0( Nr 10 V - 05
	Итого за Завтрак <u>Обед</u>	1 кКал-576, Бел-26, Жир-13, Угл-85
50	Салат овощной с зеленью	кКал-57, Жир-5, Угл-2
	помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репча	тый, укроп зелень, соль йодированная
200	Свекольник со сметаной	кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14
	свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масл йодированная, лавровый лист	о подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль
on.	Рыба (горбуша) тушеная в	кКал-108, Бел-10, Жир-5, Угл-6
90	<b>momame с овощами</b> рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатнаг	-
	соль йодированная	
180	Рис отварной со	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47
	СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ крупа рис, масло сливочное, соль йодированная	
50	Хлеб пшеничный	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, мас	по подсолнечное
50	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
	"Жито"	ккал 152, 55л-т, якпр-1, 31л-20
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сах	ар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26

**Итого за день** ккал-1 469, Бел-51, Жир-37, Угл-230

#### Ікола 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>		
100	Котлета из филе птицы филе куриное охл., молоко, хлеб пиеничный, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная	кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2 масло подсолнечное, сухари панировочные, мука в/с,	
180	Макароны отварные со сливочным маслом	кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44	
200	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная Какао "Несквик" на молоке молоко, какао несквик	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6	
50	<b>Хлеб пшеничный</b> мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 о подсолнечное	
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21	
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар		
	Итого за Завтрак 1 <u>Обед</u>	кКал-731, Бел-38, Жир-21, Угл-96	
100	Салат овощной с зеленью	кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5	
	помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная		
100	Рыба (горбуша) тушеная в	кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6	
	<b>momame c овоицами</b> рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная		
180	Рис отварной со	кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47	
	СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ крупа рис, масло сливочное, соль йодированная		
200	Напиток из шиповника шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая	кКал-117, Бел-1, Угл-26	
40	Хлеб пшеничный	кКал-90, Бел-3, Угл-18	
	мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное		
40	Хлеб ржано-пшеничный "Жито"	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21	
	мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные		
250	Свекольник со сметаной и	кКал-204, Бел-7, Жир-11, Угл-18	
	<b>МЯСОМ</b> свекта, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист		
170	Фрукты свежие (яблоко)	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	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак 1	
68	Пирожки печеные с	кКал-187, Бел-5, Жир-4, Угл-33
	мука вс, яблоки, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йог подсолнечное	дированная, дрожжи хлебопекарные, масло
200	Кофейный напиток с	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
	молоко, сахар песок, напиток кофейный	
	Итого за Завтрак 1	кКал-308, Бел-7, Жир-7, Угл-54
	-	YC 200 F 7 2YC 7 YV 54

Итого за день кКал-308, Бел-7, Жир-7, Угл-54