

(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>		
90	Котлета мясная <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-178, Бел-13, Жир-10, Угл-8
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	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
188	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-180, Бел-3, Жир-1, Угл-39
Итого за Завтрак 1		кКал-818, Бел-30, Жир-21, Угл-128
Итого за день		кКал-818, Бел-30, Жир-21, Угл-128

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
200	<i>картофель, куры (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	
	Запеканка картофельная с мясом индейки	кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
180	<i>картофель, филе индейки охл., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	
	Компот из кураги	кКал-107, Бел-1, Угл-26
200	<i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	
	Хлеб пшеничный	кКал-67, Бел-2, Угл-14
30	<i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	
	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-3
20		
Итого за Обед		кКал-601, Бел-25, Жир-21, Угл-79
Итого за день		кКал-601, Бел-25, Жир-21, Угл-79

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 мясная <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-198, Бел-14, Жир-12, Угл-9
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
180	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-77, Бел-2, Угл-15
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
200	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе индейки охл., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-270, Бел-17, Жир-11, Угл-24
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
60	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-8, Угл-2
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	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
105	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-49, Угл-10
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>		
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	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
80	Котлета мясная <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-253, Бел-10, Жир-20, Угл-7
Итого за Завтрак 1		кКал-674, Бел-24, Жир-29, Угл-80
<u>Обед</u>		
Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, куры (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>		
200		кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе индейки охл., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>		
180		кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>		
200		кКал-107, Бел-1, Угл-26
Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>		
30		кКал-67, Бел-2, Угл-14
Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>		
30		кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
Огурцы консервированные без уксуса порц.		
30		кКал-4, Угл-1
Итого за Обед		кКал-682, Бел-27, Жир-22, Угл-95
Итого за день		кКал-1 356, Бел-51, Жир-50, Угл-175

Тюкпа 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 мясная <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-198, Бел-14, Жир-12, Угл-9
180	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-280, Бел-10, Жир-6, Угл-46
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	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
30	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-4, Угл-1
Итого за Завтрак 1		кКал-692, Бел-31, Жир-21, Угл-95
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, куры (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-226, Бел-7, Жир-13, Угл-21
200	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе индейки охл., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-270, Бел-17, Жир-11, Угл-24
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
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-121, Бел-2, Жир-8, Угл-10
180	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-77, Бел-2, Угл-15
Итого за Обед		кКал-1 016, Бел-44, Жир-40, Угл-116
Итого за день		кКал-1 708, Бел-75, Жир-62, Угл-211

(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>		
70	Сырная палочка <i>тесто дрожжевое сдобное 1, сыр п-твердый в асорт, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-214, Бел-8, Жир-7, Угл-30
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
Итого за Завтрак 1		кКал-309, Бел-14, Жир-12, Угл-35
Итого за день		кКал-309, Бел-14, Жир-12, Угл-35