

**(Школа начальное звено 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
20	<b>Сыр твердый порционнo</b> <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-73, Бел-5, Жир-6
180	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-241, Бел-5, Жир-9, Угл-36
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
179	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-84, Бел-1, Жир-1, Угл-18
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-780, Бел-21, Жир-22, Угл-126
<b>Итого за день</b>		кКал-780, Бел-21, Жир-22, Угл-126

**(Начальное звено платное 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Обед</u></b>		
50	<b>Овощи свежие (помидоры) порционно</b>	кКал-10, Угл-2
200	<b>Щи с картофелем и капустой, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассортименте, соль йодированная, укроп зелень</b>	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
100	<b>Тефтели мясные</b>	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
<i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
45	<b>Соус красный основной</b>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
<i>томатная паста в ассортименте, морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>		
150	<b>Макаронные изделия отварные со сливочным маслом</b>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>		
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-84, Бел-1, Угл-20
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
<i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>		
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21
<i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>		
<b>Итого за Обед</b>		кКал-912, Бел-29, Жир-34, Угл-121
<b>Итого за день</b>		кКал-912, Бел-29, Жир-34, Угл-121

**(Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
36	<b>Сыр твердый порционнo</b> <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-131, Бел-8, Жир-11
200	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-268, Бел-5, Жир-10, Угл-40
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
240	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50
<b>Итого за Завтрак 1</b> кКал-995, Бел-28, Жир-28, Угл-159		
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Овощи свежие (помидоры) порционнo</b>	кКал-12, Угл-3
100	<b>Тефтели мясные</b> <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
45	<b>Соус красный основной</b> <i>томатная паста в ассорт., морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
150	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-84, Бел-1, Угл-20
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <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	<b>Щи с картофелем, сметаной и мясом</b> <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-150, Бел-6, Жир-10, Угл-8
150	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-71, Бел-1, Угл-15
<b>Итого за Обед</b> кКал-984, Бел-30, Жир-35, Угл-137		
<b>Итого за день</b> кКал-1 979, Бел-58, Жир-62, Угл-296		

**Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет,**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
29	<b>Сыр твердый порционнo</b> <i>сыр "российский", сыр "воложский", 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-106, Бел-7, Жир-9
200	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-268, Бел-5, Жир-10, Угл-40
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
80	<b>Овощи свежие (помидоры) порционнo</b>	кКал-16, Угл-3
100	<b>Тeftели мясные</b> <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
180	<b>Макароньe отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-84, Бел-1, Угл-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <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	<b>Щи с картофелем, сметаной</b> <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
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

кКал-976, Бел-32, Жир-34, Угл-137

кКал-1 626, Бел-52, Жир-58, Угл-227

**Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
50	<b>Булочка "Студенческая"</b> <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-155, Бел-5, Жир-2, Угл-29
25	<b>Сыр твердый порционнo</b> <i>сыр "российский", сыр "воложский", 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-91, Бел-6, Жир-7
250	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-335, Бел-6, Жир-12, Угл-50
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
111	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-52, Угл-11
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-866, Бел-24, Жир-26, Угл-135
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Овощи свежие (помидоры) порционнo</b>	кКал-20, Бел-1, Угл-4
100	<b>Тефтели мясные</b> <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, лук репчатый, крупа рис, мука в/с, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-267, Бел-10, Жир-20, Угл-12
45	<b>Соус красный основной</b> <i>томатная паста в ассорт., морковь, лук репчатый, мука в/с, сахар песок, масло подсолнечное</i>	кКал-26, Жир-1, Угл-3
180	<b>Макаронны отварные со сливочным маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-84, Бел-1, Угл-20
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26
250	<b>Щи с картофелем, сметаной и мясом</b> <i>капуста, картофель, говядина задняя часть б/к, сметана, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-187, Бел-8, Жир-13, Угл-10
150	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-71, Бел-1, Жир-1, Угл-15
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 115, Бел-34, Жир-38, Угл-157
<b>Итого за день</b>		кКал-1 981, Бел-59, Жир-64, Угл-292

**(Питание за счет бюджета 12-18 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	<b><u>Завтрак 1</u></b>	
170	<b>Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом</b> <i>молоко, сахар песок, крупа рис, крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-228, Бел-4, Жир-8, Угл-34
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-84, Бел-1, Угл-20
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	кКал-402, Бел-8, Жир-9, Угл-73
	<b>Итого за день</b>	кКал-402, Бел-8, Жир-9, Угл-73