

**Ткола старшие школьники (льготное) 12-18 ле**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
250	<b>Каша пшеничная молочная</b> <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-278, Бел-9, Жир-8, Угл-43
100	<b>Колбасные изделия, запеченные в тесте</b> <i>сосиски молочные, тесто дрожжевое простое, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-187, Бел-7, Жир-14
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
115	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-54, Угл-11
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-672, Бел-19, Жир-23, Угл-89
<b><u>Обед</u></b>		
100	<b>Икра морковная</b> <i>морковь, лук репчатый, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-121, Бел-2, Жир-8, Угл-10
250	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> <i>картофель, говядина задняя часть б/к, яйцо, лук репчатый, морковь, соль йодированная, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное</i>	кКал-242, Бел-14, Жир-9, Угл-26
250	<b>Азу из говядины</b> <i>картофель, говядина задняя часть б/к, лук репчатый, огурцы консервированные, томатная паста в ассортименте, масло подсолнечное, мука в/с, соль йодированная, укроп зелень, чеснок</i>	кКал-342, Бел-16, Жир-19, Угл-26
200	<b>Напиток из шиповника</b> <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26
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
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 018, Бел-38, Жир-39, Угл-126
<b>Итого за день</b>		кКал-1 689, Бел-57, Жир-62, Угл-215

**(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>		
100	<b>Колбасные изделия, запеченные в тесте</b> <i>сосиски молочные, тесто дрожжевое простое, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-187, Бел-7, Жир-14
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-250, Бел-7, Жир-14, Угл-16
<b>Итого за день</b>		кКал-250, Бел-7, Жир-14, Угл-16