

**(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>		
60	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-8, Угл-2
180	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, 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
102	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-48, Угл-10
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-518, Бел-26, Жир-11, Угл-79
<b>Итого за день</b>		кКал-518, Бел-26, Жир-11, Угл-79

**(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>		
200	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16
90	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-164, Бел-12, Жир-10, Угл-6
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-201, Бел-10, Жир-1, Угл-42
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
60	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
100	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-47, Угл-10
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 014, Бел-37, Жир-34, Угл-142
<b>Итого за день</b>		кКал-1 014, Бел-37, Жир-34, Угл-142

**(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>		
60	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-8, Угл-2
230	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-292, Бел-23, Жир-8, Угл-31
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
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 Завтрак 1</b>		кКал-711, Бел-34, Жир-14, Угл-111
<b><u>Обед</u></b>		
200	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-201, Бел-10, Жир-1, Угл-42
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
60	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
138	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-65, Бел-1, Угл-14
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 050, Бел-39, Жир-35, Угл-147
<b>Итого за день</b>		кКал-1 761, Бел-72, Жир-49, Угл-259

**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>		
25	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-4, Угл-1
180	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-324, Бел-10, Жир-23, Угл-20
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
200	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-268, Бел-13, Жир-1, Угл-56
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
60	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-159, Бел-5, Жир-2, Угл-31
60	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-134, Бел-4, Жир-1, Угл-28
100	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

**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>		
100	<b>Овощи свежие (огурцы) порционно</b>	кКал-14, Бел-1, Угл-3
200	<b>Рагу из куриного филе</b> <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в ассорт., соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-254, Бел-20, Жир-7, Угл-27
200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, 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>Фрукты свежие (бананы)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-192, Бел-3, Жир-1, Угл-42
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-825, Бел-35, Жир-13, Угл-141
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп гороховый с мясом рецепт №2</b> <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-324, Бел-10, Жир-23, Угл-20
100	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, томатная паста в ассорт., соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
180	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-242, Бел-12, Жир-1, Угл-50
200	<b>Компот из ягод св/м (смородина)</b> <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
100	<b>Салат "Пестрый"</b> <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12
103	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-48, Угл-10
<b>Итого за Обед</b>		кКал-1 229, Бел-45, Жир-42, Угл-170
<b>Итого за день</b>		кКал-2 054, Бел-79, Жир-56, Угл-311

**(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>		
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
100	<b>Бутерброд с колбасой полукопченой и сыром</b> <i>тесто дрожжевое простое, сыр п-твердый в асорт, колбаса полукопченая "талинская", яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-301, Бел-11, Жир-20, Угл-19
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-363, Бел-11, Жир-20, Угл-35
<b>Итого за день</b>		кКал-363, Бел-11, Жир-20, Угл-35