

(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> | | |
| 100 | Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2 |
| 150 | Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37 |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i> | кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6 |
| 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 |
| 131 | Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i> | кКал-62, Бел-1, Жир-1, Угл-13 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-730, Бел-37, Жир-21, Угл-97 |
| Итого за день | | кКал-730, Бел-37, Жир-21, Угл-97 |

(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 <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-57, Жир-5, Угл-2 |
| 200 | Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i> | кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14 |
| 80 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i> | кКал-96, Бел-9, Жир-4, Угл-5 |
| 150 | Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-117, Бел-1, Угл-26 |
| 50 | Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i> | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i> | кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26 |
| Итого за Обед | | кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136 |
| Итого за день | | кКал-845, Бел-23, Жир-22, Угл-136 |

(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 из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2 |
| 150 | Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37 |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несвик</i> | кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6 |
| 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 |
| 224 | Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i> | кКал-215, Бел-3, Жир-1, Угл-47 |
| Итого за Завтрак 1 | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-68, Жир-6, Угл-3 |
| 100 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i> | кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6 |
| 150 | Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-39 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-117, Бел-1, Угл-26 |
| 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 | Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i> | кКал-163, Бел-6, Жир-9, Угл-14 |
| 86 | Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i> | кКал-40, Угл-9 |
| Итого за Обед | | |
| Итого за день | | |

Школа 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> | | |
| 100 | Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2 |
| 150 | Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-200, Бел-6, Жир-3, Угл-37 |
| 50 | Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i> | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-117, Бел-1, Угл-26 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-608, Бел-29, Жир-15, Угл-88 |
| <u>Обед</u> | | |
| 50 | Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-57, Жир-5, Угл-2 |
| 200 | Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i> | кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14 |
| 100 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i> | кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6 |
| 180 | Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47 |
| 50 | Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i> | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <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 | Сок фруктовый | кКал-110, Бел-1, Угл-26 |
| Итого за Обед | | кКал-905, Бел-27, Жир-24, Угл-145 |
| Итого за день | | кКал-1 512, Бел-56, Жир-39, Угл-233 |

Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак 1</u> | | |
| 100 | Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-178, Бел-19, Жир-10, Угл-2 |
| 180 | Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-240, Бел-7, Жир-4, Угл-44 |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i> | кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6 |
| 50 | Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i> | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i> | кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26 |
| Итого за Завтрак 1 | | |
| <u>Обед</u> | | |
| 100 | Салат овощной с зеленью <i>помидоры, огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5 |
| 100 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i> | кКал-120, Бел-11, Жир-5, Угл-6 |
| 180 | Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-261, Бел-5, Жир-6, Угл-47 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-117, Бел-1, Угл-26 |
| 50 | Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i> | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <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 | Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, укроп зелень, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист</i> | кКал-204, Бел-7, Жир-11, Угл-18 |
| 123 | Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i> | кКал-58, Угл-13 |
| Итого за Обед | | |
| Итого за день | | |

(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> | | |
| 85 | <i>Пирожки печеные с яблоками</i> | кКал-223, Бел-5, Жир-4, Угл-41 |
| | <i>мука в/с, яблоки, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное</i> | |
| 200 | <i>Кофейный напиток с</i> | кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21 |
| | <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i> | |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-344, Бел-8, Жир-7, Угл-62 |
| Итого за день | | кКал-344, Бел-8, Жир-7, Угл-62 |