

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>		
19	Сыр твердый порционно <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-64, Бел-5, Жир-5
200	Каша пшеничная молочная <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-223, Бел-7, Жир-6, Угл-34
100	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>сосиски молочные, тесто дрожжевое простое, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-187, Бел-7, Жир-14
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
Итого за Завтрак 1		кКал-604, Бел-21, Жир-26, Угл-65
Итого за день		кКал-604, Бел-21, Жир-26, Угл-65

Тюкла 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>		
13	Сыр твердый порционнo <i>сыр "российский", сыр "волжеский", 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-44, Бел-3, Жир-3
250	Каша пшениная молочная <i>молоко, крупа пшено, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-278, Бел-9, Жир-8, Угл-43
100	Колбасные изделия, запеченные в тесте <i>сосиски молочные, тесто дрожжевое простое, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-187, Бел-7, Жир-14
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-63, Угл-16
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
108	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-51, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-713, Бел-22, Жир-26, Угл-88
<u>Обед</u>		
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
250	Азу из говядины <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	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-117, Бел-1, Угл-26
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
250	Суп картофельный с мясными фрикадельками <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
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
Итого за Обед		кКал-1 018, Бел-38, Жир-39, Угл-126
Итого за день		кКал-1 730, Бел-60, Жир-65, Угл-215

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