

(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>		
90	Колбаса вареная детская	кКал-177, Бел-11, Жир-14, Угл-1
150	Макаронные изделия отварные с сыром	кКал-220, Бел-9, Жир-8, Угл-28
	<i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	
200	Чай с лимоном и сахаром	кКал-82, Угл-20
	<i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	
50	Булочка "Студенческая"	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
	<i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	
138	Фрукты свежие (яблоко)	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-14
	<i>абрикосы, яблоки</i>	
Итого за Завтрак 1		кКал-698, Бел-26, Жир-24, Угл-92
Итого за день		кКал-698, Бел-26, Жир-24, Угл-92

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	Колбаса вареная детская	кКал-197, Бел-13, Жир-15, Угл-1
150	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-220, Бел-9, Жир-8, Угл-28
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
Итого за Завтрак 1		
<u>Обед</u>		
60	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-12, Угл-3
200	Плов (мясо говядины) <i>говядина задняя часть б/к, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в асорт., соль йодированная</i>	кКал-393, Бел-19, Жир-15, Угл-45
200	Сок фруктовый	кКал-110, Бел-1, Угл-26
30	Хлеб ржано-пшеничный "Жито" <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
200	Суп из овощей со сметаной и мясом <i>картофель, капуста, говядина задняя часть б/к, морковь, лук репчатый, зеленый горошек консервированный, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-191, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
210	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-90, Бел-2, Угл-17
Итого за Обед		
Итого за день		
кКал-1 675, Бел-65, Жир-54, Угл-228		

Тюкла 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	Колбаса вареная детская	кКал-197, Бел-13, Жир-15, Угл-1
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-264, Бел-11, Жир-10, Угл-34
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
50	Булочка "Студенческая" <i>мука в/с, яйцо, сахар песок, масло подсолнечное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-2, Угл-29
100	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 1		кКал-744, Бел-29, Жир-27, Угл-94
<u>Обед</u>		
100	Овощи свежие (помидоры) порционно	кКал-20, Бел-1, Угл-4
200	Плов (мясо говядины) <i>говядина задняя часть б/к, крупа рис, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста в асорт., соль йодированная</i>	кКал-393, Бел-19, Жир-15, Угл-45
200	Сок фруктовый	кКал-110, 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 из овощей со сметаной и мясом <i>картофель, капуста, говядина задняя часть б/к, морковь, лук репчатый, зеленый горошек консервированный, сметана, масло подсолнечное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-239, Бел-12, Жир-14, Угл-17
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
Итого за Обед		кКал-957, Бел-38, Жир-31, Угл-131
Итого за день		кКал-1 701, Бел-67, Жир-58, Угл-225

(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>		
180	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия, сыр п-твердый в асорт, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-264, Бел-11, Жир-10, Угл-34
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-82, Угл-20
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
Итого за Завтрак 1		кКал-435, Бел-14, Жир-10, Угл-73
Итого за день		кКал-435, Бел-14, Жир-10, Угл-73