

(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	Котлета мясная <i>говядина задняя часть б/к, мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-248, Бел-11, Жир-23, Угл-1
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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
122	Фрукты свежие (мандарины) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-57, Угл-13
Итого за Завтрак 1		кКал-792, Бел-26, Жир-32, Угл-99
Итого за день		кКал-792, Бел-26, Жир-32, Угл-99

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, куры (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
180	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморож., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-107, 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
30	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-4, Угл-1
Итого за Обед		кКал-780, Бел-30, Жир-22, Угл-115
Итого за день		кКал-780, Бел-30, Жир-22, Угл-115

(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>		
150	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-233, Бел-9, Жир-5, Угл-39
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
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
100	Комлета мясная <i>филе бедра индейки заморозж., мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-198, Бел-14, Жир-12, Угл-9
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
180	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-77, Бел-2, Угл-15
Итого за Завтрак 1 кКал-873, Бел-35, Жир-22, Угл-132		
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-181, Бел-6, Жир-10, Угл-17
180	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморозж., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
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
60	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-8, Угл-2
200	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
100	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-47, Угл-10
Итого за Обед кКал-801, Бел-38, Жир-29, Угл-96		
Итого за день кКал-1 675, Бел-73, Жир-51, Угл-229		

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>		
170	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-264, Бел-10, Жир-6, Угл-44
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
80	Котлета мясная <i>филе бедра индейки заморозж., мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-158, Бел-11, Жир-9, Угл-7
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-633, Бел-27, Жир-19, Угл-90
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-226, Бел-7, Жир-13, Угл-21
180	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморозж., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-243, Бел-16, Жир-10, Угл-22
200	Компот из кураги <i>курага б/к, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-107, 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
30	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-4, Угл-1
Итого за Обед		кКал-825, Бел-32, Жир-25, Угл-119
Итого за день		кКал-1 458, Бел-59, Жир-44, Угл-209

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>		
180	Каша гречневая со сливочным маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-280, Бел-10, Жир-6, Угл-46
200	Кофейный напиток с молоком, сахар песок, напиток кофейный	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
100	Котлета мясная <i>филе бедра индейки заморозж., мясо свинины б/к, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-198, Бел-14, Жир-12, Угл-9
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
30	Огурцы консервированные без уксуса порц.	кКал-4, Угл-1
Итого за Завтрак 1		кКал-714, Бел-31, Жир-21, Угл-100
<u>Обед</u>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом <i>картофель, кури (охлажд.), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</i>	кКал-226, Бел-7, Жир-13, Угл-21
200	Запеканка картофельная с мясом индейки <i>картофель, филе бедра индейки заморозж., лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное, сухари панировочные</i>	кКал-270, Бел-17, Жир-11, Угл-24
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	Напиток "Снежок" 2,5 %	кКал-126, Бел-10, Жир-6, Угл-7
100	Икра морковная <i>морковь, лук репчатый, томатная паста в ассорт., масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i>	кКал-121, Бел-2, Жир-8, Угл-10
185	Фрукты свежие (апельсин) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-80, Бел-2, Угл-15
Итого за Обед		кКал-1 067, Бел-46, Жир-41, Угл-126
Итого за день		кКал-1 782, Бел-77, Жир-62, Угл-226

(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>		
78	Сырная палочка <i>тесто дрожжевое сдобное 1, сыр п-твердый в асорт, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-239, Бел-9, Жир-8, Угл-33
200	Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
Итого за Завтрак 1		кКал-333, Бел-14, Жир-13, Угл-39
Итого за день		кКал-333, Бел-14, Жир-13, Угл-39