

**(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>		
180	<b>Омлет с мясом</b> <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-273, Бел-26, Жир-17, Угл-4
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
50	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
91	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-43, Угл-9
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-523, Бел-36, Жир-23, Угл-42
<b>Итого за день</b>		кКал-523, Бел-36, Жир-23, Угл-42

**Школа младшие школьники (льготное) 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

**Завтрак 1**

180	<b>Омлет с мясом</b> <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-273, Бел-26, Жир-17, Угл-4
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
166	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b> <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-16
30	<b>Горошек зеленый консервированный (порционно)</b> <i>зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-100, Бел-7, Жир-2, Угл-15
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <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**

кКал-692, Бел-43, Жир-26, Угл-71

**Обед**

200	<b>Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом</b> <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-112, Бел-5, Жир-5, Угл-11
100	<b>Котлета рыбная "Любительская"</b> <i>рыба горбуша с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-13, Жир-7, Угл-7
150	<b>Каша пшеничная</b> <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-248, Бел-7, Жир-7, Угл-40
30	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-67, Бел-2, Угл-14
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b> <i>мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные</i>	кКал-79, Бел-2, Жир-1, Угл-16
60	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-104, Бел-3, Жир-6, Угл-9
200	<b>Компот из ягод св/м</b> <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
193	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-185, Бел-3, Жир-1, Угл-41

**Итого за Обед**

кКал-1 022, Бел-36, Жир-27, Угл-159

**Итого за день**

кКал-1 714, Бел-79, Жир-53, Угл-231

**Тюкла старшие школьники (льготное) 12-18 ле**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак 1</u></b>		
200	<b>Омлет с мясом</b> <i>яйцо, молоко, филе куриное охл., масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-304, Бел-29, Жир-19, Угл-5
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b> <i>молоко, какао несквик</i>	кКал-95, Бел-6, Жир-5, Угл-6
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
40	<b>Горошек зеленый консервированный (порционно)</b> <i>зеленый горошек консервированный, масло подсолнечное, укроп зелень</i>	кКал-133, Бел-9, Жир-2, 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
175	<b>Фрукты свежие (бананы)</b> <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-168, Бел-3, Жир-1, Угл-37
<b>Итого за Завтрак 1</b>		
<b><u>Обед</u></b>		
250	<b>Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом</b> <i>картофель, кури (охлажд.), лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-140, Бел-6, Жир-6, Угл-14
100	<b>Котлета рыбная "Любительская"</b> <i>рыба горбуша с/м филе, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	кКал-142, Бел-13, Жир-7, Угл-7
180	<b>Каша пшеничная</b> <i>крупа пшено, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-297, Бел-8, Жир-8, Угл-48
40	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
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
100	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, зеленый горошек консервированный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-173, Бел-5, Жир-10, Угл-16
200	<b>Компот из ягод св/м</b> <i>смесь компотная с/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
<b>Итого за Обед</b>		
<b>Итого за день</b>		

**(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>		
85	<b>Рулет с маком</b> <i>тесто дрожжевое сдобное 1, сахар песок, мак пищевой, яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-57, Бел-1, Жир-3, Угл-8
200	<b>Кофейный напиток с</b> <i>молоко, сахар песок, напиток кофейный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21
<b>Итого за Завтрак 1</b>		кКал-178, Бел-4, Жир-6, Угл-28
<b>Итого за день</b>		кКал-178, Бел-4, Жир-6, Угл-28