(Школа начальное звено 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | | |
|--|---|--|--|--|
| (1) | Завтрак 1 | | | |
| 100 | Котлета из филе птицы | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 | | |
| филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная | | | | |
| 150 | Макароны отварные со | кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37 | | |
| | СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная | • | | |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке молоко, какао несквик | кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5 | | |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-90, Бел-3, Угл-18 | | |
| | мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло | подсолнечное | | |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный ''Жито'' | кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21 | | |
| | Mumo | | | |
| | мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные | | | |
| 145 | Фрукты свежие (яблоко) абрикосы, яблоки | кКал-68, Бел-1, Жир-1, Угл-14 | | |
| | Итого за Завтрак 1 | кКал-748, Бел-38, Жир-18, Угл-106 | | |

Итого за день кКал-748, Бел-38, Жир-18, Угл-106

(Начальное звено платное 7-11 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------|--|--|
| ,-, | <u>Обед</u> | |
| <i>50</i> | Салат овощной с зеленью | кКал-57, Жир-5, Угл-2 |
| | помидоры(шк), огурцы свежие, масло подсолнечное, лук реп | чатый, укроп зелень, соль йодированная |
| <i>200</i> | Свекольник со сметаной | кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14 |
| | свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень, лавровый лист | |
| 80 | Рыба (горбуша) тушеная в | кКал-93, Бел-9, Жир-5, Угл-4 |
| | momame c овощами рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная | |
| 150 | Рис отварной со | кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40 |
| | СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ крупа рис, масло сливочное, соль йодированная | • |
| 200 | Напиток из шиповника | кКал-79, Угл-19 |
| = 0 | шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая | To 110 F 4 W 1 W 22 |
| <i>50</i> | Хлеб пшеничный | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 |
| | мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло | о подсолнечное |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный ''Жито'' | кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26 |

мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные

Итого за Обед кКал-803, Бел-23, Жир-22, Угл-130

Итого за день кКал-803, Бел-23, Жир-22, Угл-130

Икола младшие школьники (льготное) 7-11 леп

| Выход | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), |
|------------|---|---|
| (r) | | витамины (мг), микроэлементы (мг) |
| | <u>Завтрак 1</u> | |
| 100 | Котлета из филе птицы | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 |
| | филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари паниров сливочное, соль йодированная | очные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло |
| | Макароны отварные со | |
| <i>150</i> | • | кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37 |
| | СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная | |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке | кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5 |
| | молоко, какао несквик | |
| 40 | Хлеб пшеничный | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| | мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло | подсолнечное |
| 40 | Хлеб ржано-пшеничный | кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| 40 | "Жито" | ккал-100, Бел-5, жир-1, этл-21 |
| | anua ala maguaga anua afidunuaga agara nadaarugunaa agara | a nasay aan indunasayya dhasayyy xaabayayyy |
| 240 | мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар | кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50 |
| 240 | Фрукты свежие (бананы) абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандар | · · · · · · |
| | | кКал-910, Бел-41, Жир-19, Угл-142 |
| | <u>Обед</u> | · |
| 60 | Салат овощной с зеленью | кКал-68, Жир-6, Угл-3 |
| | помидоры(шк), огурцы свежие, масло подсолнечное, лук реп | - чатый, укроп зелень, соль йодированная |
| 100 | Рыба (горбуша) тушеная в | 16 117 D 11 No () 6 |
| 100 | томате с овощами | кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5 |
| | рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томо | атная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, |
| | соль йодированная | |
| <i>150</i> | Рис отварной со | кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40 |
| | сливочным маслом | |
| 200 | крупа рис, масло сливочное, соль йодированная | 16 70 W 10 |
| 200 | Напиток из шиповника | кКал-79, Угл-19 |
| 10 | шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая | War 00 Far 2 Vry 19 |
| 40 | Хлеб пшеничный мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло | кКал-90, Бел-3, Угл-18 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | поосолнечное |
| <i>40</i> | 1 | кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21 |
| | "Жито" | |
| | мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар | р песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные |
| 200 | Свекольник со сметаной и | War 106 Far 2 Wr 5 Var 12 |
| 200 | мясом | кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| | свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, | сметана, масло подсолнечное, сахар песок, соль |
| c = | йодированная, укроп зелень, лавровый лист | Y6 41 Y7 0 |
| 8 7 | Фрукты свежие | кКал-41, Угл-9 |
| | абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандар | ины, бананы, персик сушеный к кКап-822 Бел-24 Жир-24 Угл-129 |

| | | |
|--|------|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Икола старшие школьники (платное) 12-18 лег

| | 4 | , , | |
|--------------|--|--|--|
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | |
| | <u>Завтрак 1</u> | | |
| 100 | Котлета из филе птицы | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 | |
| | филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная | | |
| 150 | Макароны отварные со | кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37 | |
| | СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная | • | |
| <i>50</i> | Хлеб пшеничный | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 | |
| | мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло | подсолнечное | |
| 200 | Напиток из шиповника | кКал-79, Угл-19 | |
| | шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая | | |
| • | Итого за Завтрак 1 | кКал-586, Бел-30, Жир-12, Угл-89 | |

Итого за день кКал-586, Бел-30, Жир-12, Угл-89

Чкола старшие школьники (льготное) 12-18 лег

| Выход | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), | | |
|------------------|--|--|--|--|
| (r) | | витамины (мг), микроэлементы (мг) | | |
| <u>Завтрак 1</u> | | | | |
| 100 | Котлета из филе птицы | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 | | |
| | филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панирова сливочное, соль йодированная | очные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло | | |
| 180 | Макароны отварные со | 16 016 F 7 7 7 1 W 44 | | |
| | сливочным маслом | кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44 | | |
| | макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная | иая | | |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке | кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5 | | |
| - 0 | молоко, какао несквик | W 110 F 4 W 1 W 22 | | |
| <i>50</i> | Хлеб пшеничный | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 | | |
| | мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло X леб ржано-пшеничный | поосолнечное | | |
| <i>50</i> | _ | кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26 | | |
| | "Жито" | | | |
| | мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар | | | |
| | _ | кКал-764, Бел-40, Жир-19, Угл-109 | | |
| 100 | <u>Обед</u> | 76 114 F 1 W 10 W | | |
| 100 | Салат овощной с зеленью | кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5 | | |
| | помидоры(шк), огурцы свежие, масло подсолнечное, лук рептивыба (горбуша) тушеная в | натыи, укроп зелень, соль иооированная | | |
| 100 | | кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5 | | |
| | momame c овощами рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная | | | |
| | Рис отварной со | | | |
| 180 | сливочным маслом | кКал-260, Бел-5, Жир-6, Угл-48 | | |
| | крупа рис, масло сливочное, соль йодированная | | | |
| 200 | Напиток из шиповника | кКал-79, Угл-19 | | |
| | шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая | | | |
| <i>50</i> | Хлеб пшеничный | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 | | |
| | мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное | | | |
| <i>50</i> | Хлеб ржано-пшеничный | кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26 | | |
| | "Жито" | | | |
| | мука в/с, ржаная мука, обдирная, масло подсолнечное, сахар | песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные | | |
| 250 | Свекольник со сметаной и | кКал-132, Бел-2, Жир-7, Угл-16 | | |
| <i>250</i> | мясом | ккал-132, вол-2, жир-7, 31л-10 | | |
| | свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, | сметана, масло подсолнечное, сахар песок, соль | | |
| 136 | йодированная, укроп зелень, лавровый лист Фрукты свежие | кКал-64, Бел-1, Угл-14 | | |
| 150 | абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандар. | | | |
| | | кКал-1 009, Бел-27, Жир-31, Угл-157 | | |

(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> | |
| <i>100</i> | Пирожки печеные с | кКал-263, Бел-6, Жир-5, Угл-48 |
| | мука в/с, яблоки, сахар песок, яйцо, масло сливочное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные, масло подсолнечное | |
| <i>200</i> | Кофейный напиток с | кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21 |
| | молоко, сахар песок, напиток кофейный | |
| Итого за Завтрак 1 кКал-383, Бел-9, Жир-8, Угл-69 | | |

Итого за день кКал-383, Бел-9, Жир-8, Угл-69