

(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> | | |
| 100 | Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 |
| 150 | Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37 |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i> | кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5 |
| 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 |
| 145 | Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i> | 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> | | |
| 50 | Салат овощной с зеленью <i>помидоры(шк), огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-57, Жир-5, Угл-2 |
| 200 | Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень, лавровый лист</i> | кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14 |
| 80 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i> | кКал-93, Бел-9, Жир-5, Угл-4 |
| 150 | Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-79, Угл-19 |
| 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 |
| Итого за Обед | | кКал-803, Бел-23, Жир-22, Угл-130 |
| Итого за день | | кКал-803, Бел-23, Жир-22, Угл-130 |

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 | Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 |
| 150 | Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37 |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i> | кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5 |
| 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 |
| 240 | Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i> | кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50 |
| Итого за Завтрак 1 | | кКал-910, Бел-41, Жир-19, Угл-142 |
| <u>Обед</u> | | |
| 60 | Салат овощной с зеленью <i>помидоры(шк), огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-68, Жир-6, Угл-3 |
| 100 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i> | кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5 |
| 150 | Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-79, Угл-19 |
| 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 |
| 200 | Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень, лавровый лист</i> | кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13 |
| 87 | Фрукты свежие <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i> | кКал-41, Угл-9 |
| Итого за Обед | | кКал-822, Бел-24, Жир-24, Угл-129 |
| Итого за день | | кКал-1 732, Бел-65, Жир-43, Угл-271 |

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> | | |
| 100 | Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 |
| 150 | Макаронные изделия со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37 |
| 50 | Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i> | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-79, Угл-19 |
| 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 лет

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

Завтрак 1

| | | |
|-----|---|----------------------------------|
| 100 | Котлета из филе птицы <i>филе куриное охл., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, лук репчатый, масло подсолнечное, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10 |
| 180 | Макаронны отварные со сливочным маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44 |
| 200 | Какао "Несквик" на молоке <i>молоко, какао несквик</i> | кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5 |
| 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 |

Итого за Завтрак 1 кКал-764, Бел-40, Жир-19, Угл-109

Обед

| | | |
|-----|--|--------------------------------|
| 100 | Салат овощной с зеленью <i>помидоры(шк), огурцы свежие, масло подсолнечное, лук репчатый, укроп зелень, соль йодированная</i> | кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5 |
| 100 | Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами <i>рыба горбуша с/м филе, морковь, лук репчатый, паста томатная "кухмастер", масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная</i> | кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5 |
| 180 | Рис отварной со сливочным маслом <i>крупа рис, масло сливочное, соль йодированная</i> | кКал-260, Бел-5, Жир-6, Угл-48 |
| 200 | Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар песок, кислота аскорбиновая</i> | кКал-79, Угл-19 |
| 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 |
| 250 | Свекольник со сметаной и мясом <i>свекла, картофель, куры (охлажд.), лук репчатый, морковь, сметана, масло подсолнечное, сахар песок, соль йодированная, укроп зелень, лавровый лист</i> | кКал-132, Бел-2, Жир-7, Угл-16 |
| 136 | Фрукты свежие <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i> | кКал-64, Бел-1, Угл-14 |

Итого за Обед кКал-1 009, Бел-27, Жир-31, Угл-157

Итого за день кКал-1 774, Бел-67, Жир-49, Угл-265

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