

## Питание за счет бюджета 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
--------------	--------------------	------------------

### Завтрак 1

100 **Пирожки печеные с яблоками**

кКал-263, Бел-6, Жир-5, Угл-48, С-4, Na-19, Ca-15, Mg-4, P-19, Fe-2

200 **Кофейный напиток с молоком**

кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-21, С-1, Na-51, Ca-125, Mg-15, P-90

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

## Школа начальное звено 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
100	<b>Котлета из филе птицы</b>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10, Na-197, Ca-48, Mg-6, P-38
150	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37, E-1, Na-9, Ca-13, Mg-9, P-56, Fe-1
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b>	кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5, C-1, Na-48, Ca-128, Mg-65, P-160, Fe-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-90, Бел-3, Угл-18, Na-47, Ca-8, Mg-4, P-23
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21, Na-176, Ca-10, Mg-10, P-37, Fe-1
173	<b>Фрукты свежие (яблоко)</b>	кКал-81, Бел-1, Жир-1, Угл-17, C-17, Na-45, Ca-28, Mg-16, P-19, Fe-4

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

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

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
100	<b>Котлета из филе птицы</b>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10, Na-197, Са-48, Mg-6, P-38
150	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37, E-1, Na-9, Са-13, Mg-9, P-56, Fe-1
200	<b>Какао "Несквик" на молоке</b>	кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5, C-1, Na-48, Са-128, Mg-65, P-160, Fe-3
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-90, Бел-3, Угл-18, Na-47, Са-8, Mg-4, P-23
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21, Na-176, Са-10, Mg-10, P-37, Fe-1
240	<b>Фрукты свежие (бананы)</b>	кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50, C-24, E-1, Na-74, Са-38, Mg-101, P-67, Fe-1
<u><b>Обед</b></u>		
60	<b>Салат овощной с зеленью</b>	кКал-68, Жир-6, Угл-3, C-8, Na-431, Са-13, Mg-9, P-14, Fe-1
200	<b>Свекольник со сметаной и мясом</b>	кКал-106, Бел-2, Жир-5, Угл-13, C-14, E-2, Na-31, Са-47, Mg-26, P-56, Fe-1
200	<b>Напиток из шиповника</b>	кКал-79, Угл-19, C-130, Na-3, Са-28, Mg-4, P-2
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-106, Бел-3, Жир-1, Угл-21, Na-176, Са-10, Mg-10, P-37, Fe-1
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-90, Бел-3, Угл-18, Na-47, Са-8, Mg-4, P-23
100	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b>	кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5, C-5, E-1, Na-473, Са-32, Mg-23, P-144, Fe-1
150	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40, Na-182, Са-8, Mg-27, P-83, Fe-1
116	<b>Фрукты свежие (мандарины)</b>	кКал-55, Угл-12, C-6, Na-16, Са-44, Mg-14, P-19, Fe-5

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

## Школа старшие школьники (льготное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u><b>Завтрак 1</b></u>		
100	<i>Котлета из филе птицы</i>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10, Na-197, Ca-48, Mg-6, P-38
180	<i>Макароны отварные со сливочным маслом</i>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44, E-1, Na-11, Ca-15, Mg-11, P-67, Fe-1
200	<i>Какао "Несквик" на молоке</i>	кКал-89, Бел-6, Жир-5, Угл-5, C-1, Na-48, Ca-128, Mg-65, P-160, Fe-3
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26, E-1, Na-220, Ca-12, Mg-12, P-46, Fe-1
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23, Na-59, Ca-10, Mg-5, P-28
<u><b>Обед</b></u>		
100	<i>Салат овощной с зеленью</i>	кКал-114, Бел-1, Жир-10, Угл-5, C-14, Na-719, Ca-22, Mg-14, P-23, Fe-1
250	<i>Свекольник со сметаной и мясом</i>	кКал-132, Бел-2, Жир-7, Угл-16, C-17, E-2, Na-39, Ca-59, Mg-33, P-70, Fe-2
200	<i>Напиток из шиповника</i>	кКал-79, Угл-19, C-130, Na-3, Ca-28, Mg-4, P-2
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23, Na-59, Ca-10, Mg-5, P-28
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26, E-1, Na-220, Ca-12, Mg-12, P-46, Fe-1
100	<i>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</i>	кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5, C-5, E-1, Na-473, Ca-32, Mg-23, P-144, Fe-1
180	<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	кКал-260, Бел-5, Жир-6, Угл-48, Na-218, Ca-9, Mg-32, P-99, Fe-1
167	<i>Фрукты свежие (мандарины)</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-17, C-8, E-1, Na-23, Ca-63, Mg-20, P-27, Fe-8

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

**Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
	<u><b>Завтрак 1</b></u>	
100	<b>Котлета из филе птицы</b>	кКал-216, Бел-20, Жир-11, Угл-10, Na-197, Са-48, Mg-6, P-38
150	<b>Макароны отварные со сливочным маслом</b>	кКал-180, Бел-6, Жир-1, Угл-37, E-1, Na-9, Са-13, Mg-9, P-56, Fe-1
200	<b>Напиток из шиповника</b>	кКал-79, Угл-19, С-130, Na-3, Са-28, Mg-4, P-2
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23, Na-59, Са-10, Mg-5, P-28

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

**Начальное звено платное 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u><b>Обед</b></u>		
50	<b>Салат овощной с зеленью</b>	кКал-57, Жир-5, Угл-2, С-7, Na-359, Ca-11, Mg-7, P-11, Fe-1
200	<b>Свекольник со сметаной</b>	кКал-113, Бел-2, Жир-5, Угл-14, С-16, Na-417, Ca-46, Mg-26, P-58, Fe-1
80	<b>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</b>	кКал-93, Бел-9, Жир-5, Угл-4, С-4, E-1, Na-379, Ca-26, Mg-19, P-115, Fe-1
150	<b>Рис отварной со сливочным маслом</b>	кКал-217, Бел-4, Жир-5, Угл-40, Na-182, Ca-8, Mg-27, P-83, Fe-1
200	<b>Напиток из шиповника</b>	кКал-79, Угл-19, С-130, Na-3, Ca-28, Mg-4, P-2
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23, Na-59, Ca-10, Mg-5, P-28
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26, E-1, Na-220, Ca-12, Mg-12, P-46, Fe-1

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

## Школа старшие школьники (платное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u>Обед</u>		
60	<i>Салат овощной с зеленью</i>	кКал-68, Жир-6, Угл-3, С-8, Na-431, Ca-13, Mg-9, P-14, Fe-1
250	<i>Свекольник со сметаной</i>	кКал-142, Бел-3, Жир-7, Угл-18, С-20, Na-522, Ca-58, Mg-32, P-72, Fe-2
200	<i>Сок фруктовый</i>	кКал-84, Бел-1, Угл-20, С-4, Na-12, Ca-14, Mg-8, P-14, Fe-3
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23, Na-59, Ca-10, Mg-5, P-28
50	<i>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</i>	кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26, E-1, Na-220, Ca-12, Mg-12, P-46, Fe-1
100	<i>Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами</i>	кКал-117, Бел-11, Жир-6, Угл-5, С-5, E-1, Na-473, Ca-32, Mg-23, P-144, Fe-1
180	<i>Рис отварной со сливочным маслом</i>	кКал-260, Бел-5, Жир-6, Угл-48, Na-218, Ca-9, Mg-32, P-99, Fe-1

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_