

## Питание за счет бюджета 12-18 лет

| Выход | Наименование блюда   | Пищевая ценность   |
|-------|--|--|
|       | <u>Завтрак 1</u>   |  |
| 108   | <b>ПЮШКА</b>   | кКал-335, Бел-9, Жир-6, Угл-62, Е-1, Na-435, Са-34, Mg-16, P-96, Fe-1  |
| 200   | <b>"Нордмоссельская"</b><br><b>Чай с молоком и сахаром</b> | кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20, С-2, Na-53, Са-135, Mg-24, P-106, Fe-2 |

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

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

| Выход            | Наименование блюда                                 | Пищевая ценность  |
|------------------|--|---|
| <u>Завтрак 1</u> |  |   |
| 100              | <b>Рыба (минтай)<br/>припущенная</b>               | кКал-254, Бел-21, Жир-17, Угл-4, Na-1,<br>Ca-3, P-3                             |
| 180              | <b>Пюре картофельное со<br/>сливочным маслом</b>   | кКал-165, Бел-4, Жир-5, Угл-26, C-31, Na-<br>719, Ca-56, Mg-40, P-117, Fe-1     |
| 200              | <b>Чай с молоком и сахаром</b>                     | кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20, C-2, Na-<br>53, Ca-135, Mg-24, P-106, Fe-2      |
| 50               | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>"Жито"</b>             | кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26, E-1, Na-<br>220, Ca-12, Mg-12, P-46, Fe-1       |
| 60               | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | кКал-134, Бел-4, Жир-1, Угл-28, E-1, Na-<br>71, Ca-12, Mg-7, P-34, Fe-1         |
| <u>Обед</u>      |  |   |
| 100              | <b>Салат "Степной"</b>                             | кКал-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, C-8, Na-<br>191, Ca-30, Mg-10, P-27, Fe-2       |
| 250              | <b>Суп картофельный с<br/>клецками и мясом</b>     | кКал-137, Бел-5, Жир-2, Угл-24, C-11, Na-<br>23, Ca-23, Mg-18, P-55, Fe-1       |
| 100              | <b>Зразы мясные</b>                                | кКал-374, Бел-13, Жир-34, Угл-4, C-4, Na-<br>260, Ca-53, Mg-16, P-102, Fe-2     |
| 200              | <b>Компот из груши и ягод<br/>св/м (смородина)</b> | кКал-85, Угл-22, C-44, Na-7, Ca-17, Mg-9,<br>P-7                                |
| 50               | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23, Na-59,<br>Ca-10, Mg-5, P-28                     |
| 50               | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>"Жито"</b>             | кКал-132, Бел-4, Жир-1, Угл-26, E-1, Na-<br>220, Ca-12, Mg-12, P-46, Fe-1       |
| 252              | <b>Фрукты свежие (бананы)</b>                      | кКал-242, Бел-4, Жир-1, Угл-53, C-25, E-<br>1, Na-78, Ca-40, Mg-106, P-71, Fe-2 |
| 180              | <b>Каша перловая<br/>рассыпчатая</b>               | кКал-189, Бел-6, Жир-1, Угл-40, E-1, Na-<br>7, Ca-36, Mg-25, P-194, Fe-1        |

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_

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

| Выход | Наименование блюда                               | Пищевая ценность   |
|-------|--|--|
|       | <u><b>Завтрак 1</b></u>                          |  |
| 80    | <b>Рыба (минтай)<br/>припущенная</b>             | кКал-203, Бел-17, Жир-14, Угл-3, На-1,<br>Са-2, Р-2                        |
| 150   | <b>Пюре картофельное со<br/>сливочным маслом</b> | кКал-138, Бел-3, Жир-4, Угл-22, С-26, На-<br>599, Са-47, Mg-33, Р-97, Fe-1 |
| 200   | <b>Чай с сахаром</b>                             | кКал-40, Угл-11, На-2, Са-15, Mg-2   |
| 50    | <b>Хлеб пшеничный</b>                            | кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23, На-59,<br>Са-10, Mg-5, Р-28                |

Директор школы \_\_\_\_\_

Мед.работник \_\_\_\_\_

Заведующий  
производством \_\_\_\_\_