

(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>		
60	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-8, Угл-2
180	Рагу из куриного филе <small>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</small>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24
200	Чай с молоком и сахаром <small>молоко, сахар песок, чай черный</small>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20
50	Хлеб пшеничный <small>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</small>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
120	Фрукты свежие (яблоко) <small>абрикосы, яблоки</small>	кКал-56, Угл-12
Итого за Завтрак 1		кКал-526, Бел-26, Жир-11, Угл-81
Итого за день		кКал-526, Бел-26, Жир-11, Угл-81

(Начальное звено платное 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Обед</u>		
200	Суп гороховый с мясом рецепт №2 <i>картофель, куры (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16
90	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, паста томатная "кухмастер", соль йодированная</i>	кКал-164, Бел-12, Жир-10, Угл-6
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-201, Бел-10, Жир-1, Угл-42
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
60	Салат "Пестрый" <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная., масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
100	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-47, Угл-10
Итого за Обед		кКал-1 014, Бел-37, Жир-34, Угл-142
Итого за день		кКал-1 014, Бел-37, Жир-34, Угл-142

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>		
60	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-8, Угл-2
230	Рагу из куриного филе <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-292, Бел-23, Жир-8, Угл-31
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
200	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-94, Бел-1, Жир-1, Угл-20
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
Итого за Завтрак 1		кКал-711, Бел-34, Жир-14, Угл-111
<u>Обед</u>		
200	Суп гороховый с мясом рецепт №2 <i>картофель, куры (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-259, Бел-8, Жир-18, Угл-16
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, паста томатная "кухмастер", соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-201, Бел-10, Жир-1, Угл-42
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
40	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-90, Бел-3, Угл-18
60	Салат "Пестрый" <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная., масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-3, Угл-7
157	Фрукты свежие <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-74, Бел-1, Угл-16
Итого за Обед		кКал-1 059, Бел-39, Жир-35, Угл-149
Итого за день		кКал-1 770, Бел-72, Жир-49, Угл-261

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>		
35	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-5, Угл-1
180	Рагу из куриного филе <small>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</small>	кКал-229, Бел-18, Жир-6, Угл-24
50	Хлеб пшеничный <small>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</small>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
200	Чай с сахаром <small>сахар песок, чай черный</small>	кКал-40, Угл-11
Итого за Завтрак 1		кКал-386, Бел-22, Жир-7, Угл-59
Итого за день		кКал-386, Бел-22, Жир-7, Угл-59

Дети старшие школьники (льготное) 12-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак 1</u>		
100	Овощи свежие (огурцы) порционно	кКал-14, Бел-1, Угл-3
200	Рагу из куриного филе <i>картофель, филе куриное охл., морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, паста томатная "кухмастер", соль йодированная, мука в/с, укроп зелень</i>	кКал-254, Бел-20, Жир-7, Угл-27
200	Чай с молоком и сахаром <i>молоко, сахар песок, чай черный</i>	кКал-121, Бел-3, Жир-3, Угл-20
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
200	Фрукты свежие (бананы) <i>абрикосы, яблоки, апельсины, виноград, груша, киви, мандарины, бананы, персик сушеный</i>	кКал-192, Бел-3, Жир-1, Угл-42
Итого за Завтрак 1		кКал-825, Бел-35, Жир-13, Угл-141
<u>Обед</u>		
250	Суп гороховый с мясом рецепт №2 <i>картофель, кури (охлажд.), горох шлифованный, масло подсолнечное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, укроп зелень</i>	кКал-324, Бел-10, Жир-23, Угл-20
100	Печень по-строгановски <i>печень говяжья, сметана, масло подсолнечное, мука в/с, паста томатная "кухмастер", соль йодированная</i>	кКал-182, Бел-13, Жир-11, Угл-7
180	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-242, Бел-12, Жир-1, Угл-50
200	Компот из ягод св/м (смородина) <i>смородина св/м, сахар песок, кислота аскорбиновая</i>	кКал-85, Угл-22
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
50	Хлеб пшеничный <i>мука в/с, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная, масло подсолнечное</i>	кКал-112, Бел-4, Жир-1, Угл-23
100	Салат "Пестрый" <i>картофель, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное, укроп зелень, соль йодированная</i>	кКал-103, Бел-2, Жир-5, Угл-12
138	Фрукты свежие (яблоко) <i>абрикосы, яблоки</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-14
Итого за Обед		кКал-1 245, Бел-45, Жир-42, Угл-174
Итого за день		кКал-2 071, Бел-80, Жир-56, Угл-314

(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>		
200	Чай с сахаром <i>сахар песок, чай черный</i>	кКал-40, Угл-11
100	Бутерброд с колбасой полукопченной и сыром <i>тесто дрожжевое простое, сыр п-твердый в асорт, колбаса полукопченнная "талинская", яйцо, масло подсолнечное</i>	кКал-301, Бел-11, Жир-20, Угл-19
Итого за Завтрак 1		кКал-340, Бел-11, Жир-20, Угл-30
Итого за день		кКал-340, Бел-11, Жир-20, Угл-30