

Столовая (Дети 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
Завтрак				
	Суп молочный с макаронными изделиями 11-18	кКал-135, Бел-5, Жир-4, Угл-20	12-12	Дети 7-11 лет
250	<i>молоко питьевое, изделия макаронные, масло сливочное, сахар-песок</i>			
52	Бутерброд с сыром 30/10/12.	кКал-169, Бел-5, Жир-10, Угл-15	14-25	Дети 7-11 лет
	<i>хлеб белый, сыры паутвердые, масло сливочное</i>			
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-47, Бел-2, Угл-10	1-58	Дети 7-11 лет
20	Вафли промышленного производства	кКал-106, Жир-6, Угл-13	5-90	Дети 7-11 лет
200	Сок яблочный промышленного производства	кКал-80, Угл-20	9-82	Дети 7-11 лет
150	Яблоки 150	кКал-60, Угл-15	13-09	Дети 7-11 лет
Итого за Завтрак		кКал-597, Бел-12, Жир-20, Угл-93	56-76	
Обед				
100	Салат из свеклы с зеленым горошком	кКал-117, Бел-2, Жир-9, Угл-7	14-08	Дети 7-11 лет
	<i>свекла столовая, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное рафинированное</i>			
250	Суп картофельный с горохом 11-18	кКал-132, Бел-5, Жир-5, Угл-17	7-04	Дети 7-11 лет
	<i>картофель продовольственный, горох колотый, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, зелень в ассортименте</i>			
160	Тефтели рыбные 100/60	кКал-169, Бел-13, Жир-5, Угл-18	57-64	Дети 7-11 лет
	<i>рыба трескообразная мороженая (треска), молоко питьевое, лук репчатый, хлеб белый, мука пшеничная в с., томатная-паста, масло сливочное, морковь столовая, сахар-песок, зелень в ассортименте</i>			
180	Пюре картофельное	кКал-153, Бел-3, Жир-5, Угл-24	14-45	Дети 7-11 лет
	<i>картофель продовольственный, молоко питьевое, масло сливочное</i>			
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-47, Угл-12	2-22	Дети 7-11 лет
	<i>смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар-песок, лимонная кислота</i>			
40	Хлеб пшеничный	кКал-92, Бел-3, Угл-19	3-16	Дети 7-11 лет
50	Хлеб ржаной 50	кКал-104, Бел-3, Угл-22	4-16	Дети 7-11 лет
3	Соль 3		0-10	Дети 7-11 лет
Итого за Обед		кКал-814, Бел-29, Жир-24, Угл-119	102-85	
Полдник				
180	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком 150/30	кКал-336, Бел-19, Жир-13, Угл-36	44-74	Дети 7-11 лет
	<i>творог 9%, молоко сгущенное цельное с сахаром, ягоды сушеные (изюм), крупа манная, сахар-песок, яйца куриные в скорлупе, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>			
200	Кофейный напиток	кКал-65, Бел-1, Жир-1, Угл-13	6-50	Дети 7-11 лет
	<i>молоко питьевое, сахар-песок, кофейный напиток</i>			
Итого за Полдник		кКал-401, Бел-20, Жир-14, Угл-49	51-24	
Ужин				
80	Огурец свежий 80	кКал-8, Угл-2	10-26	Дети 7-11 лет
120	Мясо тушеное 70/50	кКал-207, Бел-20, Жир-12, Угл-5	95-63	Дети 7-11 лет
	<i>говядина замороженная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная в с., томатная-паста, зелень в ассортименте, приправа хмели-сунели</i>			
150	Каша ячневая рассыпчатая	кКал-165, Бел-4, Жир-4, Угл-29	6-69	Дети 7-11 лет
	<i>крупа ячневая, масло сливочное</i>			
200	Чай с лимоном 186/8/7	кКал-32, Угл-8	2-87	Дети 7-11 лет
	<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>			
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-47, Бел-2, Угл-10	1-58	Дети 7-11 лет
30	Хлеб ржаной 30	кКал-62, Бел-2, Угл-13	2-49	Дети 7-11 лет
Итого за Ужин		кКал-521, Бел-28, Жир-16, Угл-67	119-52	
Сонник				
20	Хлеб пшеничный 20	кКал-47, Бел-2, Угл-10	1-58	Дети 7-11 лет
180	Ряженка промышленного производства 180	кКал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-7	32-51	Дети 7-11 лет
Итого за Сонник		кКал-127, Бел-6, Жир-4, Угл-17	34-09	
Итого за день		кКал-2460, Бел-95, Жир-78, Угл-345	364-46	
Итого завтрак + обед для выплаты компенсации обучающимся индивидуально на дому			159-61	

Столовая (Дети 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
Завтрак				
20	Вафли промышленного производства	кКал-106, Жир-6, Угл-13	5-90	Дети 12-18 лет
200	Сок яблочный промышленного производства	кКал-80, Угл-20	9-82	Дети 12-18 лет
150	Яблоки 150	кКал-60, Угл-15	13-09	Дети 12-18 лет
300	Суп молочный с макаронными изделиями 300	кКал-160, Бел-7, Жир-4, Угл-24	14-33	Дети 12-18 лет
	<small>молоко питьевое, изделия макаронные, масло сливочное, сахар-песок</small>			
60	Бутерброд с сыром 35/10/15	кКал-208, Бел-6, Жир-12, Угл-19	18-58	Дети 12-18 лет
	<small>батон нарезной, сыры полутвердые, масло сливочное</small>			
30	Хлеб пшеничный 30	кКал-67, Бел-2, Угл-14	2-37	Дети 12-18 лет
Итого за Завтрак			64-09	
Обед				
100	Салат из свеклы с зеленым горошком	кКал-117, Бел-2, Жир-9, Угл-7	14-08	Дети 12-18 лет
	<small>свекла столовая, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное рафинированное</small>			
250	Суп картофельный с горохом 11-18	кКал-132, Бел-5, Жир-5, Угл-17	7-04	Дети 12-18 лет
	<small>картофель продовольственный, горох колотый, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, зелень в ассортименте</small>			
180	Пюре картофельное	кКал-153, Бел-3, Жир-5, Угл-24	14-45	Дети 12-18 лет
	<small>картофель продовольственный, молоко питьевое, масло сливочное</small>			
200	Компот из смеси сухофруктов	кКал-47, Угл-12	2-22	Дети 12-18 лет
	<small>смесь сушеных фруктов (сухой компот), сахар-песок, лимонная кислота</small>			
190	Тефтели рыбные 130/60	кКал-202, Бел-16, Жир-6, Угл-21	75-74	Дети 12-18 лет
	<small>рыба трескообразная мороженая (треска), молоко питьевое, лук репчатый, хлеб белый, мука пшеничная в с., томатная-паста, масло сливочное, морковь столовая, зелень в ассортименте, сахар-песок</small>			
70	Хлеб пшеничный 70	кКал-153, Бел-5, Жир-1, Угл-31	5-53	Дети 12-18 лет
80	Хлеб ржаной	кКал-153, Бел-4, Жир-1, Угл-32	6-66	Дети 12-18 лет
5	Соль5		0-18	Дети 12-18 лет
Итого за Обед			125-90	
Полдник				
210	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком 180/30	кКал-433, Бел-26, Жир-17, Угл-44	57-26	Дети 12-18 лет
	<small>творог 9%, молоко сгущенное цельное с сахаром, ягоды сушеные(изюм), крупа манная, сахар-песок, яйца куриные в скорлупе, сухари панировочные, масло сливочное, сметана</small>			
200	Чай с лимоном 186/8/7	кКал-32, Угл-8	2-87	Дети 12-18 лет
	<small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>			
Итого за Полдник			60-13	
Ужин				
120	Мясо тушеное 70/50	кКал-207, Бел-20, Жир-12, Угл-5	95-63	Дети 12-18 лет
	<small>говядина замороженная, лук репчатый, морковь столовая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная в с., томатная-паста, зелень в ассортименте, приправа хмели-сунели</small>			
100	Огурец свежий 100	кКал-12, Угл-3	12-79	Дети 12-18 лет
180	Каша ячневая рассыпчатая 180	кКал-187, Бел-5, Жир-3, Угл-35	6-61	Дети 12-18 лет
	<small>крупа ячневая, масло сливочное</small>			
200	Чай с молоком 143/50/7	кКал-46, Бел-1, Жир-1, Угл-9	5-38	Дети 12-18 лет
	<small>молоко питьевое, сахар-песок, чай черный</small>			
40	Хлеб пшеничный	кКал-92, Бел-3, Угл-19	3-16	Дети 12-18 лет
40	Хлеб ржаной 40	кКал-76, Бел-2, Угл-17	3-33	Дети 12-18 лет
Итого за Ужин			126-90	
Сонник				
180	Ряженка промышленного производства 180	кКал-80, Бел-4, Жир-4, Угл-7	32-51	Дети 12-18 лет
20	Батон нарезной 20	кКал-48, Бел-1, Угл-11	2-54	Дети 12-18 лет
180	Кефир промышленного производства с сахаром 180	кКал-104, Бел-5, Жир-4, Угл-12	17-87	Дети 12-18 лет
	<small>кефир, сахар-песок</small>			
Итого за Сонник			52-92	
Итого за день			429-94	
Итого завтрак + обед для выплаты компенсации обучающимся индивидуально на дому			189-99	



У. О. Бурдукова
 Ботехалиш Н.И.
 Ш.Робид
 Угелова Н.А.