

Столовая (Дети 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
<u>Завтрак</u>				
225	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 220/5 молоко питьевое, крупа гречневая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	кКал-245, Бел-10, Жир-7, Угл-36	18-67	Дети 7-11 лет
30	Бутерброд с маслом 20/10 хлеб новый, масло сливочное	кКал-107, Бел-1, Жир-7, Угл-10	6-42	Дети 7-11 лет
30	Хлеб пшеничный 30	кКал-67, Бел-2, Угл-14	2-37	Дети 7-11 лет
200	Сок яблочный промышленного производства	кКал-80, Угл-20	9-82	Дети 7-11 лет
150	Бананы 150	кКал-141, Бел-2, Жир-1, Угл-31	23-89	Дети 7-11 лет
Итого за Завтрак		кКал-640, Бел-15, Жир-15, Угл-111	61-17	
<u>Обед</u>				
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	кКал-88, Жир-8, Угл-4	17-40	Дети 7-11 лет
200	Борщ с капустой и картофелем 190/10 свекла столовая, капуста белокочанная, картофель продовольственный, сметана, лук репчатый, морковь столовая, томатная-паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, зелень в ассортименте, соль йодированная, перец болгарский	кКал-97, Бел-1, Жир-5, Угл-12	10-00	Дети 7-11 лет
120	Рыба, тушеная в томате с овощами 90/30 рыба лососевая мороженая(горбуша), морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная-паста, сахар-песок, соль йодированная, приправа хмели-сунели, зелень в ассортименте, лимонная кислота	кКал-128, Бел-16, Жир-5, Угл-5	63-90	Дети 7-11 лет
160	Пюре картофельное 160 картофель продовольственный, молоко питьевое, масло сливочное, соль йодированная	кКал-135, Бел-3, Жир-4, Угл-22	11-43	Дети 7-11 лет
200	Напиток из плодов шиповника ягоды сушеные(шиповник), сахар-песок	кКал-52, Угл-13	5-03	Дети 7-11 лет
50	Хлеб пшеничный 50	кКал-116, Бел-4, Жир-1, Угл-24	3-95	Дети 7-11 лет
50	Хлеб ржаной 50	кКал-104, Бел-3, Угл-22	4-16	Дети 7-11 лет
Итого за Обед		кКал-720, Бел-27, Жир-23, Угл-102	115-87	
Итого за день		кКал-1 360, Бел-42, Жир-38, Угл-213	177-04	
Итого завтрак + обед для выплаты компенсаций обучающимся индивидуально на дому			177-04	

Директор

Балашов Е.П.

Шеф-повар

Удальцова Н.М.



Столовая (Дети 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	Рацион
<u>Завтрак</u>				
225	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 220/5 молоко питьевое, крупа гречневая, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная	кКал-245, Бел-10, Жир-7, Угл-36	18-67	Дети 12-18 лет
25	Бутерброд с маслом 15/10 хлеб белый, масло сливочное	кКал-95, Бел-1, Жир-7, Угл-7	6-02	Дети 12-18 лет
40	Хлеб пшеничный	кКал-92, Бел-3, Угл-19	3-16	Дети 12-18 лет
200	Сок яблочный промышленного производства	кКал-80, Угл-20	9-82	Дети 12-18 лет
150	Бананы 150	кКал-141, Бел-2, Жир-1, Угл-31	23-89	Дети 12-18 лет
Итого за Завтрак		кКал-653, Бел-16, Жир-15, Угл-113	61-56	
<u>Обед</u>				
100	Салат из свежих помидоров и огурцов	кКал-88, Жир-8, Угл-4	17-40	Дети 12-18 лет
250	Борщ с капустой и картофелем 240/10 свекла столовая, картофель продовольственный, капуста белокачанная, морковь столовая, сметана, лук репчатый, томатная-паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, зелень в ассортименте, соль йодированная, перец болгарский	кКал-104, Бел-2, Жир-5, Угл-13	10-32	Дети 12-18 лет
180	Рыба, тушенная в томате с овощами 130/50 рыба лососевая мороженая(сортбюш), морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная-паста, сахар-песок, соль йодированная, лимонная кислота	кКал-160, Бел-22, Жир-6, Угл-5	86-28	Дети 12-18 лет
180	Пюре картофельное картофель продовольственный, молоко питьевое, масло сливочное, соль йодированная	кКал-153, Бел-3, Жир-5, Угл-24	12-91	Дети 12-18 лет
200	Напиток из плодов шиповника ягоды сушеные(шиповник), сахар-песок	кКал-52, Угл-13	5-03	Дети 12-18 лет
50	Хлеб пшеничный 50	кКал-116, Бел-4, Жир-1, Угл-24	3-95	Дети 12-18 лет
60	Хлеб ржаной 60	кКал-116, Бел-3, Угл-26	4-99	Дети 12-18 лет
Итого за Обед		кКал-789, Бел-34, Жир-25, Угл-109	140-88	
Итого за день		кКал-1 442, Бел-50, Жир-40, Угл-222	202-44	
Итого завтрак + обед для выплаты компенсации обучающимся индивидуально на дому			202-44	

Директор

Балашина Е.Л.

Шеф-повар

Удалова Н.М.