

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

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u>Обед</u>		
80	<b>Салат витаминный (вариант № 2)</b>	кКал-53, Бел-1, Жир-3, Угл-7, С-16, Na-9, Ca-23, Mg-7, P-11, Fe-1
250	<b>Борщ со сметаной (рец. № 1)</b>	кКал-116, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-31, Е-2, Na-28, Ca-67, Mg-29, P-57, Fe-1
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	кКал-41, Угл-10, С-3, Na-3, Ca-23, Mg-3, P-2, Fe-1
50	<b>Хлеб пшеничный собств. изг.</b>	кКал-100, Бел-3, Угл-19, Ca-12, Fe-1
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-19, Е-1, Na-200, Ca-17, Mg-29, P-97, Fe-2
100	<b>Гуляш из говядины</b>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3, С-1, Na-1, Ca-6, Mg-2, P-11
180	<b>Макаронные изделия отварные с маслом слив.</b>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44, Е-1, Na-11, Ca-15, Mg-11, P-67, Fe-1

Директор школы



Мед. работник



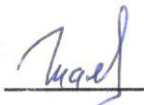
Заведующий  
производством



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

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u>Обед</u>		
100	<b>Салат витаминный (вариант № 2)</b>	кКал-66, Бел-1, Жир-3, Угл-8, С-20, Na-11, Са-29, Mg-8, P-14, Fe-1
250	<b>Борщ со сметаной (рец. № 1)</b>	кКал-116, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-31, E-2, Na-28, Са-67, Mg-29, P-57, Fe-1
100	<b>Гуляш из говядины</b>	кКал-46, Бел-1, Жир-3, Угл-3, С-1, Na-1, Са-6, Mg-2, P-11
180	<b>Макаронные изделия отварные с маслом слив.</b>	кКал-215, Бел-7, Жир-1, Угл-44, E-1, Na-11, Са-15, Mg-11, P-67, Fe-1
200	<b>Сок фруктовый</b>	кКал-84, Бел-1, Угл-20, С-4, Na-12, Са-14, Mg-8, P-14, Fe-3
50	<b>Хлеб пшеничный собств. изг.</b>	кКал-100, Бел-3, Угл-19, Са-12, Fe-1
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-19, E-1, Na-200, Са-17, Mg-29, P-97, Fe-2
240	<b>Фрукты свежие бананы</b>	кКал-230, Бел-4, Жир-1, Угл-50, С-24, E-1, Na-74, Са-38, Mg-101, P-67, Fe-1
<u>Завтрак 1</u>		
60	<b>Овощи натуральные свежие (помидоры) порц.</b>	кКал-12, Угл-3, С-15, Na-24, Са-17, Mg-12, P-16, Fe-1
100	<b>Рыбные фрикадельки</b>	кКал-36, Бел-4, Жир-1, Угл-2, С-1, Na-28, Са-18, Mg-6, P-51
45	<b>Соус красный основной</b>	кКал-26, Жир-1, Угл-3, С-1, Na-1, Са-3, Mg-3, P-6
180	<b>Сложный гарнир (рис отварной, цветная капуста припуц.)</b>	кКал-237, Бел-4, Жир-9, Угл-34, A-1, С-4, E-1, Na-23, Са-47, Mg-71, P-183, Fe-1
200	<b>Какао "Несквик"</b>	кКал-144, Бел-4, Жир-4, Угл-25, С-1, Na-52, Са-137, Mg-28, P-111, Fe-1
40	<b>Печенье в ассорт.</b>	кКал-166, Бел-3, Жир-5, Угл-28, E-1, Na-146, Са-16, Mg-6, P-35
50	<b>Хлеб ржано-пшеничный "Жито"</b>	кКал-101, Бел-4, Жир-1, Угл-19, E-1, Na-200, Са-17, Mg-29, P-97, Fe-2
50	<b>Хлеб пшеничный собств. изг.</b>	кКал-100, Бел-3, Угл-19, Са-12, Fe-1

Директор школы



Мед. работник



Заведующий  
производством



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

Выход (г)	Наименование блюда	Пищевая ценность
<u>Завтрак 1</u>		
100	<b>Рыбные фрикадельки</b>	кКал-36, Бел-4, Жир-1, Угл-2, С-1, Na-28, Са-18, Mg-6, P-51
45	<b>Соус красный основной</b>	кКал-26, Жир-1, Угл-3, С-1, Na-1, Са-3, Mg-3, P-6
180	<b>Сложный гарнир (рис отварной, капуста брокколи припуц.)</b>	кКал-237, Бел-4, Жир-9, Угл-34, А-1, С-4, Е-1, Na-23, Са-47, Mg-71, P-183, Fe-1
200	<b>Какао "Несквик"</b>	кКал-144, Бел-4, Жир-4, Угл-25, С-1, Na-52, Са-137, Mg-28, P-111, Fe-1
50	<b>Хлеб пшеничный собств. изг.</b>	кКал-100, Бел-3, Угл-19, Са-12, Fe-1

Директор школы



Мед. работник



Заведующий  
производством



## Питание за счет бюджета 12-18 лет

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

### Завтрак 1

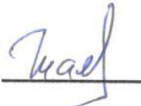
90 Сырная палочка

кКал-512, Бел-11, Жир-33, Угл-43, Е-1,  
Na-137, Ca-152, Mg-16, P-146, Fe-1

200 Какао "Несквик"

кКал-144, Бел-4, Жир-4, Угл-25, С-1, Na-52,  
Ca-137, Mg-28, P-111, Fe-1

Директор школы



Мед. работник



Заведующий  
производством

