

Завтрак 1-4 кл бюджет 134 руб

Раздел меню	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г
<i>Завтрак</i>							
Бутерброды	Бутерброд с сыром	50	24,92	70,9	0,07	8	0,1
Овощная добавка	Кукуруза консервированная*	60	19,21	69,5	1,23	4	7,45
Горячее блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	74,91	256,4	14,37	22	0,9
Напиток	Чай с лимоном*	200	9,32	59,9	0,06		15,16
Хлеб, мучные изделия 2	Хлеб ржаной	30	5,64	59,1	1,83		11,97
Итого за Завтрак		490	134	515,8	17,56	34	35,58
Итого за день		490	134	515,8	17,56	34	35,58

Комплекс 1-4 кл льгота 336 руб

Раздел меню	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г
<i>Завтрак</i>							
Бутерброды	Бутерброд с сыром	50	24,92	70,9	0,07	8	0,1
Овощная добавка	Кукуруза консервированная*	60	19,21	69,5	1,23	4	7,45
Горячее блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	74,91	256,4	14,37	22	0,9
Напиток	Чай с лимоном*	200	9,32	59,9	0,06		15,16
Хлеб, мучные изделия 2	Хлеб ржаной	30	5,64	59,1	1,83		11,97
Итого за Завтрак		490	134	515,8	17,56	34	35,58

<i>Обед</i>							
Раздел меню	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г
Салат, овощная добавка	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	15,4	80,9	0,73	6	5,75
Суп	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200	23,8	79,7	1,6	3	10,82
Второе блюдо	Мясо говядины отварное	10	17,33	35,2	2,31	3	
Второе блюдо	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые (с луком)	90	84,47	223	10,85	15	7,26
Гарнир	Рагу из овощей	150	37,04	128,3	2,6	7	11,24
Напиток	Напиток из плодов шиповника	200	20,17	69,7	0,32		16,46
Фрукты	Апельсины	80		70,5	0,47		15,91
Хлеб, мучные изделия 2	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	3,79	39,4	1,22		7,98
Итого за Обед		810	202	726,7	20,1	34	75,42
Итого за день		1 300	336	1 242,5	37,66	68	111

Комплекс 5-11 кл льгота 336 руб

Раздел меню	Наименование блюда	Выход г	Цена	ЭЦ ккал	Белки г	Жиры г	Углевод-ды г
<i>Завтрак</i>							
Бутерброды	Бутерброд с сыром	50	24,92	70,9	0,07	8	0,1
Кисломо-молочный продукт	Кукуруза консервированная*	60	19,21	69,5	1,23	4	7,45
Горячее блюдо	Омлет запеченный или паровой	150	74,91	256,4	14,37	22	0,9
Напиток	Чай с лимоном*	200	9,32	59,9	0,06		15,16
Хлеб, мучные изделия 2	Хлеб ржаной	30	5,64	59,1	1,83		11,97
Итого за Завтрак		490	134	515,8	17,56	34	35,58