

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
198	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
139	<i>Омлет с картофелем</i> яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
122	<i>Йогурт (биоЙогурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-443, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-43
Второй завтрак		
170	<i>Группа свежая</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
78	<i>Вангетт овощной</i> картофель, свекла, капуста кочанная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
253	<i>Пи из свежей капусты со сметаной</i> капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
53	<i>Бифштекс рубленый</i> мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
149	<i>Овощи в молочном соусе</i> морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Компот из кураги</i> курага, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-561, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-64
Полдник		
75	<i>Ватрушка с повидлом</i> мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Ужин		
350	<i>Рыба запеченная по-русски</i> картофель, горбуша потрошенная без головы, масло сливочное 72,5%, соль, мука пшеничная в/с, сыр голландский 45%	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-31
199	<i>Чай с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
100	<i>Морковная запеканка</i> морковь, крупа манная, масло сливочное 72,5%, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-408, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-76
второй ужин		
164	<i>Снежок</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-1 796, Белки-67, Жиры-52, Углеводы-267

Директор



Бухгалтер

Олеся
Отставнова
Ирина
Анатовна

Заведующий
столовой

Светлана
Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
15	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
198	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
139	Омлет с картофелем яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
122	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-57
Второй завтрак		
170	Груша свежая	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
97	Винегрет овощной картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
304	Щи из свежей капусты со сметаной капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
70	Бифитекс рубленый мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
199	Овощи в молочном соусе морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
200	Компот из кураги курага, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-85
Полдник		
75	Ватрушка с повидлом мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Ужин		
350	Рыба запеченная по-русски картофель, горбуша потрошенная без головы, масло сливочное 72,5%, соль, мука пшеничная в/с, сыр голландский 45%	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-31
199	Чай с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
100	Морковная запеканка морковь, крупа манная, масло сливочное 72,5%, сахар, сухари панирочные, сметана 15%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-408, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-76
Второй ужин		
182	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 038, Белки-77, Жиры-58, Углеводы-302

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
198	<i>Какао с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
139	<i>Омлет с картофелем</i> <i>яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
122	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-443, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-43
Второй завтрак		
170	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
78	<i>Винегрет овощной</i> <i>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
253	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i> <i>капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
53	<i>Бифитекс рубленый</i> <i>мисо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль</i>	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
149	<i>Овощи в молочном соусе</i> <i>морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Компот из кураги</i> <i>курага, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-561, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-64
Полдник		
75	<i>Ватрушка с повидлом</i> <i>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-1388, Белки-55, Жиры-45, Углеводы-191

Директор



Бухгалтер

Огставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
198	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
139	<i>Омлет с картофелем</i> яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
122	<i>Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-77, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-57
Второй завтрак		
170	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
97	<i>Винегрет овощной</i> картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
304	<i>Пиц из свежей капусты со сметаной</i> капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
70	<i>Бифитекс рубленый</i> мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
199	<i>Овощи в молочном соусе</i> морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
200	<i>Компот из кураги</i> курага, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-736, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-85
Полдник		
75	<i>Ватрушка с повидлом</i> мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-1 630, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-226

Директор

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
24	<i>Батон</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
205	<i>Каша манная молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-66
Второй завтрак		
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
78	<i>Салат из свежих огурцов</i> <i>огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
248	<i>Суп картофельный с горбушей и крупой</i> <i>картофель, горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-349, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
268	<i>Рагу из птицы</i> <i>картофель, грудка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-19, Углеводы-4
200	<i>Компот из яблок</i> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-579, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-59
Полдник		
200	<i>Кисель "Витопка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
224	<i>Пудинг из творога с фруктовым соусом</i> <i>творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-475, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-547, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Ужин		
144	<i>Печень по-строгановски</i> <i>печень куриная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль</i>	Калорийность-209, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-11
130	<i>Макаронные изделия с сыром</i> <i>макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-7, Жиры-1
200	<i>Чай с лимоном</i> <i>сахар, лимоны, чай весовой</i>	Калорийность-2
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	<i>Пицилья из капусты</i> <i>капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-418, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-49
Второй ужин		
182	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-115, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-115, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 128, Белки-109, Жиры-73, Углеводы-263

Директор



Бузань Михаил

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатовельна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
49	<i>Батон</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
205	<i>Капа манная молочная с маслом</i> молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-469, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-79
Второй завтрак		
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
98	<i>Салат из свежих огурцов</i> огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
248	<i>Суп картофельный с горбушей и крупой</i> картофель, горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
268	<i>Рагу из птицы</i> картофель, грудка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль, мука пшеничная в/с	Калорийность-349, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
200	<i>Компот из яблок</i> яблоки, сахар	Калорийность-19, Углеводы-4
48	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-664, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-72
Полдник		
200	<i>Кисель "Витонка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
224	<i>Пудинг из творога с фруктовым соусом</i> творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-475, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-547, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Ужин		
144	<i>Печень по-строгановски</i> печень куриная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль	Калорийность-209, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-11
195	<i>Макаронные изделия с сыром</i> макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-11, Жиры-1
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар, лимоны, чай весовой	Калорийность-2
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	<i>Шницель из капусты</i> капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-422, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-49
Второй ужин		
202	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-127, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 299, Белки-114, Жиры-75, Углеводы-290



Директор

Бузырь Михаил
Александрович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
24	<i>Батон</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
205	<i>Каша манная молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-399, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-66
Второй завтрак		
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
78	<i>Салат из свежих огурцов</i> <i>огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
248	<i>Суп картофельный с горбушей и крутой</i> <i>картофель, горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и приноски сменанные, лист лавровый</i>	Калорийность-349, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
268	<i>Рагу из шниц</i> <i>картофель, грудка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-349, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
200	<i>Компот из яблок</i> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-19, Углеводы-4
24	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-579, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-59
Полдник		
200	<i>Кисель "Витоника"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
224	<i>Пудинг из творога с фруктовым соусом</i> <i>творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-475, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-547, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-1 595, Белки-73, Жиры-53, Углеводы-208

Директор



Вязькин Михаил

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (А. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
49	<i>Батон</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
205	<i>Каша манная молочная с маслом</i>	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-469, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-79
Второй завтрак		
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
98	<i>Салат из свежих огурцов</i>	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
	<i>огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	
248	<i>Суп картофельный с горбушей и крупой</i>	
	<i>картофель, горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
268	<i>Рагу из птицы</i>	Калорийность-349, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
	<i>картофель, грудка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль, мука пшеничная в/с</i>	
200	<i>Компот из яблок</i>	Калорийность-19, Углеводы-4
	<i>яблоки, сахар</i>	
48	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-129, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-664, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-72
Полдник		
200	<i>Кисель "Витощка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
224	<i>Пудинг из творога с фруктовым соусом</i>	Калорийность-475, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
	<i>творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-547, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-1 750, Белки-77, Жиры-55, Углеводы-234

Директор

Михаил
Львович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	
25	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
197	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-магикот	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
109	<i>Омлет натуральный</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-145, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
131	<i>Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-434, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-41
Второй завтрак		
280	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Второй завтрак		Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Обед		
80	<i>Салат из свеклы с изюмом "Детский"</i> свекла, изюм, сахар, масло растительное	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-10
255	<i>Рассольник "Ленинградский" со сметаной</i> картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
99	<i>Бефстроганов из говядины</i> мясо говядины, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-178, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i> крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	<i>Напиток из шиповника</i> шиповник, сахар	Калорийность-9, Углеводы-1
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-723, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-91
Полдник		
73	<i>Расстегай с рыбой</i> мука пшеничная в/с, горбуша потрошенная без головы, яйцо диетическое, лук репчатый, масло растительное, сахар, дрожжи сухие	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
Ужин		
99	<i>Курица тушеная в соусе красном</i> грудка цыпленка-бройлера охлажденная, масло растительное, соль, морковь, мука пшеничная в/с, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное 72,5%	Калорийность-249, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-1
195	<i>Капуста отварная</i> капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-60, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-10
198	<i>Чай с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
129	<i>Морковь с зеленым горошком в молочном соусе</i> морковь, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8
Итого за Ужин		Калорийность-529, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-47
Второй ужин		
197	<i>Ряженка</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 037, Белки-95, Жиры-73, Углеводы-248

Директор

Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

 Отставнова
Ирина
Анатольевна
Заведующий
столовой

 Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Хлеб ржаной	
50	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
197	Какао с молоком	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
109	Омлет натуральный	Калорийность-145, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	
131	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-5
	Итого за Завтрак	Калорийность-501, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-55
Второй завтрак		
280	Апельсин свежий	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Обед		
100	Салат из свеклы с изюмом "Детский"	Калорийность-149, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-13
	свекла, изюм, сахар, масло растительное	
306	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
149	Бефстроганов из говядины	Калорийность-268, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
	мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
	крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток из шиповника	Калорийность-9, Углеводы-1
	шиповник, сахар	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-993, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-124
Полдник		
73	Расстегай с рыбой	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
	мука пшеничная в/с, горбуша потрошенная без головы, яйцо диетическое, лук репчатый, масло растительное, сахар, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
Ужин		
99	Курица тушеная в соусе красном	Калорийность-249, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-1
	грудка цыпленка-бройлера охлажденная, масло растительное, соль, морковь, мука пшеничная в/с, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное 72,5%	
195	Капуста отварная	Калорийность-60, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-10
	капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
198	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
129	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-8
	морковь, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль	
	Итого за Ужин	Калорийность-529, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-47
Второй ужин		
219	Ряженка	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2 374, Белки-110, Жиры-83, Углеводы-295

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатовна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Хлеб ржаной	
25	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
197	Какао с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
109	Омлет натуральный	Калорийность-145, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	
131	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-5
	Итого за Завтрак	Калорийность-434, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-41
Второй завтрак		
280	Апельсин свежий	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Обед		
80	Салат из свеклы с изюмом "Детский"	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-10
	свекла, изюм, сахар, масло растительное	
255	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
	картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
99	Бефстроганов из говядины	Калорийность-178, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
	мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
150	Каша гречневая рассычатая	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
	крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Пашиток из пшеничника	Калорийность-9, Углеводы-1
	пшеничник, сахар	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-723, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-91
Полдник		
73	Расстегай с рыбой	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
	мука пшеничная в/с, горбуша потрошенная без головы, яйцо диетическое, лук репчатый, масло растительное, сахар, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
	Итого за день	Калорийность-1 508, Белки-66, Жиры-48, Углеводы-201

Директор



Бухгалтер

[Signature]
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

[Signature]
Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
197	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
109	<i>Омлет натуральный</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-145, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
131	<i>Йогурт (биоюгурт) витьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-83, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-501, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-55
Второй завтрак		
280	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Второй завтрак		Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Обед		
100	<i>Салат из свеклы с изюмом "Детский"</i> свекла, изюм, сахар, масло растительное	Калорийность-149, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-13
306	<i>Рассольник "Ленинградский" со сметаной</i> картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
149	<i>Бефстроганов из говядины</i> мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-268, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i> крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
200	<i>Напиток из шиповника</i> шиповник, сахар	Калорийность-9, Углеводы-1
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-993, Белки-45, Жиры-35, Углеводы-124
Полдник		
73	<i>Расстегай с рыбой</i> мука пшеничная в/с, горбуша потрошенная без головы, яйцо диетическое, лук репчатый, масло растительное, сахар, дрожжи сухие	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-1 845, Белки-81, Жиры-58, Углеводы-248

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Жазакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
12	Хлеб ржаной	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-6
27	Батон	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша пшеничная молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
Итого за Завтрак		
		Калорийность-420, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67
Второй завтрак		
199	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
254	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной картофель, капуста свежая белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
110	Суфле рыбное (паровое) минтай обезглавленный потрошенный, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
150	Пюре картофельное картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка" апельсины, сахар	Калорийность-11, Углеводы-2
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Обед		
		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-72
Полдник		
72	Печенье	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		
		Калорийность-241, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-50
Итого за день		
		Калорийность-1 154, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-207

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Козакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
12	Хлеб ржаной	
54	Багон	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-6
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша пшеница молочная с маслом	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-496, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-82
Второй завтрак		
199	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
304	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
	<i>картофель, капуста свежая белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
	<i>минтай обезглавленный потрошенный, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
	<i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
200	Напиток "Апельсинка"	Калорийность-11, Углеводы-2
	<i>апельсины, сахар</i>	
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-475, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
Полдник		
72	Печенье	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-241, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-1 288, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-232

Директор



Бухгалтер

[Signature]
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

[Signature]
Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
12	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-6
27	<i>Батон</i>	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
205	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-420, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67
Второй завтрак		
199	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
254	<i>Суп овощной с зеленым горошком и сметаной</i> <i>картофель, капуста свежая белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
110	<i>Суфле рыбное (паровое)</i> <i>минтай обезглавленный потрошенный, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
150	<i>Пюре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
50	<i>Помидор свежий порционно</i>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	<i>Напиток "Апельсинка"</i> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-11, Углеводы-2
38	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-417, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-72
Полдник		
72	<i>Печенье</i>	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-241, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-50
Итого за день		Калорийность-1154, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-207

Директор



Бухгалтер

[Signature]
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

[Signature]
Кизаква
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
12	Хлеб ржаной	
54	Багет	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-6
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
15	Сыр порционно	Калорийность-3
205	Каша пшеничная молочная с маслом	Калорийность-6
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
	Итого за Завтрак	Калорийность-496, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-82
Второй завтрак		
199	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
304	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-85, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
200	Напиток "Апельсинка"	Калорийность-11, Углеводы-2
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-102, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
20	Хлеб ржаной	Калорийность-54, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11
	Итого за Обед	Калорийность-475, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-82
Подник		
72	Печенье	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-35
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
	Итого за Подник	Калорийность-241, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-50
	Итого за день	Калорийность-1 288, Белки-39, Жиры-20, Углеводы-232

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	
25	<i>Батон</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
199	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
204	<i>Каша дружба молочная с маслом</i>	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность-414, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-68
Второй завтрак		
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
71	<i>Салат витаминный</i>	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
	<i>морковь, яблоки, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, укроп свежий</i>	
250	<i>Суп картофельный с горохом</i>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
	<i>картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
100	<i>Гуляш из говядины</i>	Калорийность-135, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-5
	<i>мясо говядина, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	
150	<i>Макаронные изделия отварные</i>	Калорийность-2
	<i>макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	
200	<i>Напиток "Витоника"</i>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-578, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-74
Полдник		
198	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
169	<i>Колобки творожные с соусом молочным</i>	Калорийность-356, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-26
	<i>творог 9%, яйцо диетическое, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
Итого за Полдник		Калорийность-471, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-35
Ужин		
135	<i>Рыба по-ленинградски</i>	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
	<i>горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль</i>	
180	<i>Картофельное пюре запеченое</i>	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
	<i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль</i>	
200	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-2
	<i>сахар, лимоны, чай весовой</i>	
105	<i>Свекла тушеная со сметаной</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
	<i>свекла, сметана 15%, масло сливочное 72,5%</i>	
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-538, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-77
Второй ужин		
174	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-110, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-110, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 181, Белки-101, Жиры-73, Углеводы-275

Директор

Вязов Митяи
Александрович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	Хлеб ржаной	
50	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
199	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
15	Сыр порционно	Калорийность-3
204	Капша дружба молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-6
	Итого за Завтрак	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Второй завтрак		
150	Яблоко свежее	Калорийность-484, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-82
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
89	Салат витаминный морковь, яблоки, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-175, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-15
300	Суп картофельный с горохом картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
150	Гуляш из говядины мясо говядина, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-203, Белки-25, Жиры-8, Углеводы-7
200	Макаронные изделия отварные макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-2
200	Напиток "Витолка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-770, Белки-42, Жиры-23, Углеводы-97
Полдник		
198	Молоко кипяченое	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
169	Колобки творожные с соусом молочным творог 9%, яйцо диетическое, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-356, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-26
	Итого за Полдник	Калорийность-471, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-35
Ужин		
135	Рыба по-ленинградски горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
180	Картофельное пюре запеченое картофель, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
200	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай весовой	Калорийность-2
105	Свекла тушеная со сметаной свекла, сметана 15%, масло сливочное 72,5%	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Ужин	Калорийность-538, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-77
Второй ужин		
194	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за Второй ужин	Калорийность-122, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
	Итого за день	Калорийность-2 455, Белки-115, Жиры-79, Углеводы-313

Директор



Бухгалтер

[Signature]

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

[Signature]
Казачкова
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	Хлеб ржаной	
25	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
199	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
204	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-414, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-68
Итого за Завтрак		
Второй завтрак		
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		
Обед		
71	Салат витаминный	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
	морковь, яблоки, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, укроп свежий	
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
	картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
100	Гуляш из говядины	Калорийность-135, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-5
	мясо говядина, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
	макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Витоника"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		
Полдник		
198	Молоко кипяченое	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
169	Колобки творожные с соусом молочным	Калорийность-356, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-26
	творог 9%, яйцо диетическое, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 533, Белки-79, Жиры-47, Углеводы-192		

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	Хлеб ржаной	
50	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
199	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
204	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-220, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		Калорийность-484, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-82
Второй завтрак		
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
89	Салат витаминный	Калорийность-175, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-15
	морковь, яблоки, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, укроп свежий	
300	Суп картофельный с горохом	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
	картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
150	Гуляш из говядины	Калорийность-203, Белки-25, Жиры-8, Углеводы-7
	мясо говядина, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
	макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Виташка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-770, Белки-42, Жиры-23, Углеводы-97
Полдник		
198	Молоко кипяченое	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
169	Колобки творожные с соусом молочным	Калорийность-356, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-26
	творог 9%, яйцо диетическое, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Полдник		Калорийность-471, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 795, Белки-92, Жиры-53, Углеводы-229

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Кисакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	
25	<i>Батон</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
201	<i>Какао с молоком,</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13 Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Омлет с капустой</i> <i>яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая</i>	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i> <i>белокачанная, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4 Калорийность-409, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-36
Итого за Завтрак		
Второй завтрак		
200	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Второй завтрак		
Обед		
263	<i>Суп крестьянский с мясом со сметаной</i> <i>капуста свежая белокачанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
268	<i>Запеканка картофельная с мясом</i> <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные</i>	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
78	<i>Закуска овощная с чесноком</i> <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, чеснок, сахар, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	<i>Комлот из чернослива</i> <i>чернослив, сахар</i>	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		
Полдник		
65	<i>Ватрушка со сметаной</i> <i>мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
199	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		
Ужин		
100	<i>Шницель рыбный</i> <i>горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10
150	<i>Рис с овощами</i> <i>крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	<i>Чай с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой</i>	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
80	<i>Салат из свежих огурцов</i> <i>огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
Итого за Ужин		
Второй ужин		
185	<i>Снежок</i>	Калорийность-595, Белки-12, Жиры-26, Углеводы-80
Итого за Второй ужин		
Итого за день		
Калорийность-2 229, Белки-82, Жиры-84, Углеводы-287		

Директор

Булавин Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казачкова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
201	<i>Какао с молоком, молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Омлет с капустой яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-476, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-50
Второй завтрак		
200	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Второй завтрак		Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
Обед		
299	<i>Суп крестьянский с мясом со сметаной капуста свежая белокочанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
268	<i>Запеканка картофельная с мясом картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные</i>	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
97	<i>Закуска овощная с чесноком морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, чеснок, сахар, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
200	<i>Компот из чернослива чернослив, сахар</i>	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-943, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-119
Полдник		
65	<i>Ватрушка со сметаной мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
199	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48
Ужин		
100	<i>Шницель рыбный горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10
150	<i>Рис с овощами крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	<i>Чай с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой</i>	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
100	<i>Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
Итого за Ужин		Калорийность-616, Белки-12, Жиры-28, Углеводы-80
Второй ужин		
185	<i>Снежок</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 424, Белки-88, Жиры-88, Углеводы-318

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	
25	<i>Батон</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
201	<i>Какао с молоком,</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13 Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Омлет с капустой</i> <i>яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая</i>	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	<i>Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)</i> <i>белочечная, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4 Калорийность-409, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-36
Итого за Завтрак		
Второй завтрак		
200	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
Итого за Второй завтрак		
Обед		
263	<i>Суп крестьянский с мясом со сметаной</i> <i>капуста свежая белокочанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
268	<i>Запеканка картофельная с мясом</i> <i>картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные</i>	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
78	<i>Закуска овощная с чесноком</i> <i>морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, чеснок</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	<i>Компот из чернослива</i> <i>чернослив, сахар</i>	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		
Полдник		
65	<i>Ватрушка со сметаной</i> <i>мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
199	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		
Итого за день		
		Калорийность-1 634, Белки-70, Жиры-58, Углеводы-207

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
201	<i>Какао с молоком, молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Омлет с капустой</i>	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	<i>яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-476, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-50
Второй завтрак		
200	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21
Обед		
299	<i>Суп крестьянский с мясом со сметаной капуста свежая белокочанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
268	<i>Закуска картофельная с мясом</i>	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
97	<i>Закуска овощная с чесноком</i>	Калорийность-127, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-9
200	<i>Компот из чернослива чернослив, сахар</i>	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-943, Белки-44, Жиры-32, Углеводы-119
Полдник		
65	<i>Ватрушка со сметаной</i>	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
199	<i>мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48
	Итого за день	Калорийность-1 808, Белки-76, Жиры-60, Углеводы-238

Директор

Бузальн Михаил
Николаевич

Бухгалтер

 Отставнова
Ирина
Анатольевна
Заведующий
столовой

 Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
25	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Капа ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		Калорийность-254, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-35
Второй завтрак		
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
79	Салат "Бодрасть"	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9
	свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар	
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
	картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
	тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
150	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
	картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, соль, сахар	
200	Камлот из яблок	Калорийность-19, Углеводы-4
	яблоки, сахар	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-81
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
174	Суфле творожное	Калорийность-354, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
	творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%	
Итого за Полдник		Калорийность-470, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Ужин		
125	Печень тушеная в соусе	Калорийность-204, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-12
	печень куриная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
140	Макаронные изделия запеченные с яйцом	Калорийность-49, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-1
	макаронные изделия категории а, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
	сахар, лимоны, чай в/севой	
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Салат из морской капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-450, Белки-28, Жиры-18, Углеводы-43
Второй ужин		
173	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-109, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-109, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 022, Белки-106, Жиры-83, Углеводы-211

Директор

Бузыч Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

 Отставнова
Ирина
Анатолевна
Заведующий
столовой

 Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	<i>Масло сливочное порционное</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-6
205	<i>Каша ячневая молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-49
Второй завтрак		
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
99	<i>Салат "Бодрость"</i> <i>свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар</i>	Калорийность-143, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11
300	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> <i>картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
110	<i>Суфле из курицы</i> <i>тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
195	<i>Картофель и овощи тушеные с соусом</i> <i>картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, соль, сахар</i>	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	<i>Компот из яблок</i> <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-19, Углеводы-4
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-107
Полдник		
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
174	<i>Суфле творожное</i> <i>творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-354, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-470, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Ужин		
125	<i>Печень тушеная в соусе</i> <i>печень куриная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-204, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-12
210	<i>Макаронные изделия запеченные с яйцом</i> <i>макаронные изделия категории а, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-2
200	<i>Чай с лимоном</i> <i>сахар, лимоны, чай весовой</i>	Калорийность-2
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	<i>Салат из морской капусты</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-505, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-45
Второй ужин		
173	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-109, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-109, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 292, Белки-113, Жиры-90, Углеводы-253

Директор

Вузань Михаил
Иванович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	Хлеб ржаной	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
25	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша ячневая молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-254, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-35
Второй завтрак		
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
79	Салат "Бодрость" свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар	Калорийность-114, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9
250	Суп картофельный с макаронными изделиями картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
110	Суфле из курицы тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
150	Картофель и овощи тушеные с соусом картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, соль, сахар	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Компот из яблок яблоки, сахар	Калорийность-19, Углеводы-4
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-81
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
174	Суфле творожное творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%	Калорийность-354, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-470, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 463, Белки-69, Жиры-59, Углеводы-162

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10" **Иванов Михаил**
(инициалы)

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна



Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	Хлеб ржаной	
50	Батон	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		Калорийность-324, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-49
Второй завтрак		
150	Яблоко свежее	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Обед		
99	Салат "Бодрость"	Калорийность-143, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11
	свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар	
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
	картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
	тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
195	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
	картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, соль, сахар	
200	Компот из яблок	Калорийность-19, Углеводы-4
	яблоки, сахар	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-107
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
174	Суфле творожное	Калорийность-354, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
	творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%	
Итого за Полдник		Калорийность-470, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 678, Белки-74, Жиры-61, Углеводы-202

Директор

Бузынь Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
25	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
197	<i>Какао с молоком, молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
119	<i>Омлет с сыром яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
124	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-78, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-257, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-33
Второй завтрак		
280	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Второй завтрак		Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Обед		
80	<i>Салат овощной картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий</i>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	<i>Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
225	<i>Шлов из говядины мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста</i>	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	<i>Комлот из кураги курага, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-99
Полдник		
75	<i>Пирожок с печенью печень куриная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
201	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Ужин		
65	<i>Колбаски витаминные тушка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-154, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-2
150	<i>Капустга отварная капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-46, Белки-3, Углеводы-7
198	<i>Чай с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой</i>	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
70	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-37
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-551, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-74
Второй ужин		
180	<i>Ряженка</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-1975, Белки-89, Жиры-54, Углеводы-277

Директор

Кравец Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатовнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
197	<i>Какао с молоком, молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
119	<i>Омлет с сыром яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
124	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-78, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-324, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-47
Второй завтрак		
280	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Второй завтрак		Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Обед		
98	<i>Салат овощной картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий</i>	Калорийность-180, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
300	<i>Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
225	<i>Глив из говядины мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста</i>	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	<i>Компот из кураги курага, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-883, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-118
Полдник		
75	<i>Пирожок с печенью печень куриная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
201	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Ужин		
65	<i>Колбаски витаминные тушка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-154, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-2
150	<i>Капуста отварная капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-46, Белки-3, Углеводы-7
198	<i>Чай с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой</i>	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
70	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-37
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-551, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-74
Второй ужин		
180	<i>Вяжлика</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 158, Белки-95, Жиры-57, Углеводы-310



Директор Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатолевна

Заведующий
столовой

Казанова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
25	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
197	<i>Какао с молоком, молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок</i>	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
119	<i>Омлет с сыром яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
124	<i>Йогурт (био-йогурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-78, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-257, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-33
Второй завтрак		
280	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Второй завтрак		Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Обед		
80	<i>Салат овощной картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий</i>	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	<i>Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
225	<i>Голов из говядины мясо говядины, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста</i>	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	<i>Компот из кураги курага, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
25	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-99
Полдник		
75	<i>Пирожок с печенью печень куриная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
201	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 424, Белки-64, Жиры-37, Углеводы-203

Директор
Бузань Михаил
Александрович



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казаква
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<i>Завтрак</i>		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
197	<i>Какао с молоком, молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-72, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
119	<i>Омлет с сыром яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
124	<i>Йогурт (бийогурут) шитьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-78, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-324, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-47
<i>Второй завтрак</i>		
280	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
Итого за Второй завтрак		Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-23
<i>Обед</i>		
98	<i>Салат овощной картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий</i>	Калорийность-180, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
300	<i>Рассольник домашний со сметаной картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
225	<i>Цинов из говядины мясо говядины, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста</i>	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	<i>Компот из кураги курага, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-883, Белки-40, Жиры-27, Углеводы-118
<i>Полдник</i>		
75	<i>Пирожок с печенью печень куриная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
201	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 607, Белки-70, Жиры-40, Углеводы-236

Директор

Михаил
Александрович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казачкова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
46	<i>Вагон</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
199	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
204	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
Итого за Завтрак		Калорийность-454, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-78
Второй завтрак		
196	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
78	<i>Салат из квашеной капусты "Русский"</i> <i>капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
254	<i>Борщ со сметаной с курой</i> <i>свекла, капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
150	<i>Рыба тушеная с овощами</i> <i>горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль</i>	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
149	<i>Пюре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
5	<i>Чеснок</i>	
200	<i>Кисель "Витоника"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
47	<i>Хлеб шеничный</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-632, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-97
Полдник		
60	<i>Вафли</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-237



Директор
Бузань Михаил
Михайлович

Бухгалтер

Остаснова
Ирина
Анатовна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
46	<i>Батон</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
199	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
204	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-78
Второй завтрак		
196	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
98	<i>Салат из квашеной капусты "Русский"</i> <i>капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
299	<i>Борщ со сметаной с курой</i> <i>свекла, капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
150	<i>Рыба тушеная с овощами</i> <i>горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль</i>	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
199	<i>Пюре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
5	<i>Чеснок</i>	
200	<i>Кисель "Витюшка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
47	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-706, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-107
Полдник		
60	<i>Вафли</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-247

Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10" Жувань Михаил
Викторович

Бухгалтер

Ситанинова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Козакова
Светлана
Владимировна



Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
46	<i>Батон</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
199	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
204	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
Итого за Завтрак		Калорийность-454, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-78
Второй завтрак		
196	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
78	<i>Салат из квашеной капусты "Русский"</i> <i>капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
254	<i>Борщ со сметаной с курой</i> <i>свекла, капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
150	<i>Рыба тушеная с овощами</i> <i>горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль</i>	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
149	<i>Щоре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
5	<i>Чеснок</i>	
200	<i>Кисель "Витонка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
47	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-632, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-97
Полдник		
60	<i>Вафли</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44
Итого за день		Калорийность-1 373, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-237

Директор

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
15	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
46	<i>Батон</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
199	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
204	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-204, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-78
Второй завтрак		
196	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-74, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
98	<i>Салат из квашеной капусты "Русский"</i> <i>капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
299	<i>Борщ со сметаной с курой</i> <i>свекла, капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
150	<i>Рыба тушеная с овощами</i> <i>горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль</i>	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
199	<i>Пюре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-151, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
5	<i>Чеснок</i>	
200	<i>Кисель "Витюшка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
47	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-706, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-107
Полдник		
60	<i>Вафли</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
150	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за Полдник		Калорийность-213, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-44
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-247



Бузан Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Кизакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша молочная геркулес с маслом	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа геркулес, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-360, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат из моркови с яблоками "Пежость"	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
	морковь, яблоки, сахар, масло растительное	
255	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
	картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
100	Мясо говядины тушеное	Калорийность-132, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-3
	мясо говядина, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль	
150	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3
	макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Витонка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-570, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-80
Полдник		
170	Запеканка творожная со стуженым молоком	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
	творог 9%, молоко стуженное, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо диетическое, соль	
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-36
Ужин		
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
75	Котлета рыбная "Любительская"	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-14
	горбуша потрошенная без головы, молоко пастеризованное 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло растительное, соль	
150	Картофель в молоке	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль, мука пшеничная в/с	
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
	сахар, лимоны, чай весовой	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-452, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-81
Второй ужин		
180	Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 080, Белки-101, Жиры-60, Углеводы-277



Иванов Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша молочная геркулес с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа геркулес, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из моркови с яблоками "Пежность" морковь, яблоки, сахар, масло растительное	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
306	Рассольник "Ленинградский" со сметаной картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
100	Мясо говядины тушеное мясо говядина, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-132, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные с овощами макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3
200	Напиток "Витопка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		Калорийность-806, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-124
Полдник		
170	Запеканка творожная со сгущенным молоком творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо диетическое, соль	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-36
Ужин		
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
100	Котлета рыбная "Любительская" горбуша потрошенная без головы, молоко пастеризованное 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло растительное, соль	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
150	Картофель в молоке картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль, мука пшеничная в/с	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25
200	Чай с лимоном сахар, лимоны, чай весомой	Калорийность-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-493, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-86
Второй ужин		
200	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 427, Белки-113, Жиры-66, Углеводы-338

Директор

Бувань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнагольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша молочная геркулес с маслом	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа геркулес, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
Итого за Завтрак		Калорийность-360, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат из моркови с яблоками "Нежность"	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
	морковь, яблоки, сахар, масло растительное	
255	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
	картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
100	Мясо говядины тушеное	Калорийность-132, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-3
	мясо говядина, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль	
150	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3
	макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Витошка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-570, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-80
Полдник		
170	Запеканка творожная со ступенным молоком	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
	творог 9%, молоко ступенчатое, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо диетическое, соль	
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-36
Итого за день		Калорийность-1 515, Белки-78, Жиры-46, Углеводы-190



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатовна

Заведующий
столовой

Козакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша молочная геркулес с маслом	Калорийность-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа геркулес, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Завтрак		Калорийность-417, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-67
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из моркови с яблоками "Нежность"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
	морковь, яблоки, сахар, масло растительное	
306	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
150	Мясо говядины тушеное	Калорийность-197, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-5
	мясо говядина, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль	
200	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
	макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Витопка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		Калорийность-878, Белки-45, Жиры-21, Углеводы-127
Полдник		
170	Запеканка творожная со стученым молоком	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
	творог 9%, молоко стученное, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо диетическое, соль	
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-36
Итого за день		Калорийность-1 880, Белки-96, Жиры-54, Углеводы-248

Директор Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казаква
Светлана
Владимировна



Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	<i>Батон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	
130	<i>Омлет фаргированный зеленым горошком</i>	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, соль, мука пшеничная в/с	
125	<i>Йогурт (биойогурт) цитевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-531, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-59
Второй завтрак		
180	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
80	<i>Винегрет овощной</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
	картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	
255	<i>Ци из свежей капусты со сметаной</i>	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
	капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
75	<i>Зразы "Верх-Исетские"</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
	мясо говядина, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, соль	
150	<i>Овощи в молочном соусе</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
	морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар	
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
	курага, сахар	
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-488, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-78
Полдник		
75	<i>Ватрушка с повидлом</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
	мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Ужин		
165	<i>Рыба запеченная в молочном соусе</i>	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
	горбуша потрошенная без головы, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, сыр голландский 45%, соль	
150	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
	крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль	
200	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
100	<i>Морковная запеканка</i>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	морковь, крупа манная, масло сливочное 72,5%, сахар, сухари панирочные, сметана 15%, приправы и пряности смешанные, соль	
	Итого за Ужин	Калорийность-600, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-110
Второй ужин		
180	<i>Снежок</i>	Калорийность-2008, Белки-63, Жиры-46, Углеводы-332
	Итого за Второй ужин	Калорийность-2008, Белки-63, Жиры-46, Углеводы-332

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Хлеб ржаной	
75	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
130	Омлет фаргированный зеленым горошком яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, соль, мука пшеничная в/с	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Второй завтрак		
180	Группа свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
100	Винегрет овощной картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
306	Щи из свежей капусты со сметаной капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
75	Зразы "Верх-Исетские" мясо говядина, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, соль	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
200	Овощи в молочном соусе морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
200	Компот из кураги курага, сахар	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-126
Полдник		
75	Ватрушка с повидлом мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Ужин		
165	Рыба запеченная в молочном соусе горбуша потрошенная без головы, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, сыр голландский 45%, соль	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
150	Рис с овощами крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	Чай с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
100	Морковная запеканка морковь, крупа манная, масло сливочное 72,5%, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-600, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-110
Второй ужин		
200	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 327, Белки-72, Жиры-52, Углеводы-391



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатовельна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	<i>Батон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
130	<i>Омлет фаргированный зеленым горошком</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, соль, мука пшеничная в/с	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-59
Второй завтрак		
180	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
80	<i>Винегрет овощной</i> картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
255	<i>Пицци из свежей капусты со сметаной</i> капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
75	<i>Зразы "Верх-Исетские"</i> мясо говядина, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, соль	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
150	<i>Овощи в молочном соусе</i> морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
200	<i>Компот из кураги</i> курага, сахар	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-488, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-78
Полдник		
75	<i>Ватрушка с повидлом</i> мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-46, Жиры-36, Углеводы-222



Директор: Бузань Михаил Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	<i>Батон</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	<i>Какао с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
130	<i>Омлет фаргированный зеленым горошком</i> <i>яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, соль, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-585, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-70
Второй завтрак		
180	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
100	<i>Винегрет овошной</i> <i>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
306	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i> <i>капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
75	<i>Зразы "Верх-Исетские"</i> <i>мясо говядина, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, соль</i>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
200	<i>Овощи в молочном соусе</i> <i>морковь, капуста свежая белокочанная, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль, сахар</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
200	<i>Компот из кураги</i> <i>курага, сахар</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		Калорийность-753, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-126
Полдник		
75	<i>Ватрушка с повидлом</i> <i>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-1 727, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-281

Директор

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
55	Багет	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Капа манная молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	Курица тушеная с овощами грудка цыпленка-бройлера охлажденная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
200	Напиток из смородины смородина черная, сахар	Калорийность-11, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
250	Суп картофельный с сайрой и крупой картофель, сайра консервированная, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-708, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-77
Полдник		
200	Кисель "Вителка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовом соусом творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Ужин		
65	Поджарка из говядины мясо говядина, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-2
130	Макаронные изделия с сыром макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-7, Жиры-1
200	Чай с лимоном сахар, лимон, чай весовой	Калорийность-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
100	Салат из свежей капусты капуста свежая белокачанная, морковь, масло растительное, сахар	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-465, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-46
Второй ужин		
180	Йогурт (бнойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 429, Белки-114, Жиры-83, Углеводы-302



Директор

Бузань Михаил
Митринович

Бухгалтер



Оставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой



Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Багон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша манная молочная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
	огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	
263	Курца тушеная с овощами	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
	грудка цыпленка-бройлера охлажденная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная в/с, соль	
200	Напиток из смородины	Калорийность-11, Углеводы-2
	смородина черная, сахар	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	Суп картофельный с сайрой и крутой	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-16
	картофель, сайра консервированная, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-119
Полдник		
200	Кисель "Витонка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
	творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Ужин		
65	Поджарка из говядины	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-2
	мясо говядина, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль	
195	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-11, Жиры-1
	макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
	сахар, лимоны, чай весовой	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
100	Салат из свежей капусты	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
	капуста свежая белокочанная, морковь, масло растительное, сахар	
Итого за Ужин		Калорийность-469, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-46
Второй ужин		
200	Йогурт (бнойгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 720, Белки-124, Жиры-86, Углеводы-356



Директор: Кузнецов Михаил Григорьевич

Бухгалтер

Отставнова Ирина Анатольевна

Заведующий столовой

Казачова Светлана Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша манная молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-496, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-85
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	Курца тушеная с овощами грудка цыпленка-бройлера охлажденная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
200	Напиток из смородины смородина черная, сахар	Калорийность-11, Углеводы-2
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
250	Суп картофельный с сайрой и крушой картофель, сайра консервированная, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-721, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-79
Полдник		
200	Кисель "Витопка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовым соусом творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-1 851, Белки-81, Жиры-57, Углеводы-250



Директор

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша манная молочная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
	Итого за Завтрак	Калорийность-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
	<i>огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	
263	Курица тушеная с овощами	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
	<i>грудка цыпленка-бройлера охлажденная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная в/с, соль</i>	
200	Напиток из смородины	Калорийность-11, Углеводы-2
	<i>смородина черная, сахар</i>	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	Суп картофельный с сайрой и крупой	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-16
	<i>картофель, сайра консервированная, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
	Итого за Обед	Калорийность-925, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-119
Полдник		
200	Кисель "Витопка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
	<i>творог 9%, повидло фруктовое, изюм, сахар, крупа манная, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
	Итого за Полдник	Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
	Итого за день	Калорийность-2 125, Белки-90, Жиры-60, Углеводы-303



Директор: Булань Михаил Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
55	<i>Батон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	<i>Омлет с мясом и маслом</i> яйцо диетическое, мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-543, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
80	<i>Салат "Бурячок"</i> свекла, огурцы консервированные, масло растительное	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-4
100	<i>Бефстроганов из говядины</i> мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-180, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i> крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	<i>Напиток из шиповника</i> шиповник, сахар	Калорийность-9, Углеводы-1
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
250	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> молоко пастеризованное 3,2%, макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, сахар, соль	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-88
Полдник		
75	<i>Пирожок с капустой и яйцом</i> мука пшеничная в/с, капуста свежая белокочанная, яйцо диетическое, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-28
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-46
Ужин		
60	<i>Кнели из курицы</i> грудка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
130	<i>Морковь с зеленым горошком в молочном соусе</i> морковь, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	<i>Чай с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-75
Второй ужин		
180	<i>Снежок</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 031, Белки-88, Жиры-60, Углеводы-280



Директор

Базань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

 Составнова
Ирина
Анатолевна
Заведующий
столовой

 Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Батон	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13 Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	Омлет с мясом и маслом яйцо диетическое, мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	Йогурт (биоюгurt) питьевой (в асортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-67
Второй завтрак		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
100	Салат "Бурячок" свекла, огурцы консервированные, масло растительное	Калорийность-163, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-6
150	Бефстроганов из говядины мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-270, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
200	Напиток из шиповника шиповник, сахар	Калорийность-9, Углеводы-1
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	Суп молочный с макаронными изделиями молоко пастеризованное 3,2%, макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, сахар, соль	Калорийность-88, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7 Калорийность-1 181, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-144
Итого за Обед		Калорийность-1 181, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-144
Полдник		
75	Пирожок с капустой и яйцом мука пшеничная в/с, капуста свежая белокочанная, яйцо диетическое, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-28
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-46
Ужин		
60	Кнели из курицы грудка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, соль	
130	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе морковь, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Чай с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-75
Второй ужин		
200	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 487, Белки-106, Жиры-74, Углеводы-347

Директор
Лузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна



Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
55	<i>Багон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	<i>Омлет с мясом и маслом</i> яйцо диетическое, мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-543, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
80	<i>Салат "Бурячок"</i> свекла, огурцы консервированные, масло растительное	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-4
100	<i>Бефстроганов из говядины</i> мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-180, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	<i>Капа гречневая рассыпчатая</i> крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	<i>Напиток из шиповника</i> шиповник, сахар	Калорийность-9, Углеводы-1
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
250	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> молоко пастеризованное 3,2%, макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, сахар, соль	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-88
Полдник		
75	<i>Пирожок с капустой и яйцом</i> мука пшеничная в/с, капуста свежая белокочанная, яйцо диетическое, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-28
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-1 627, Белки-76, Жиры-54, Углеводы-205

Лузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	<i>Батон</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	<i>Омлет с мясом и маслом</i> яйцо диетическое, мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	<i>Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-67
Второй завтрак		
180	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
100	<i>Салат "Бурячок"</i> свекла, огурцы консервированные, масло растительное	Калорийность-163, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-6
150	<i>Бефстроганов из говядины</i> мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-270, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i> крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
200	<i>Напиток из шиповника</i> шиповник, сахар	Калорийность-9, Углеводы-1
75	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> молоко пастеризованное 3,2%, макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, сахар, соль	Калорийность-88, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-1 181, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-144
Полдник		
75	<i>Пирожок с капустой и яйцом</i> мука пшеничная в/с, капуста свежая белокочанная, яйцо диетическое, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-152, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-28
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-2 083, Белки-94, Жиры-66, Углеводы-272



Директор

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
155	Капа рисовая молочная с маслом	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
	Итого за Завтрак	Калорийность-457, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-79
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Котлета рыбная "Лада"	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
	<i>минтай обезглавленный потрошенный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло растительное, соль, чеснок</i>	
150	Пюре картофельное	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
	<i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-11, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	Калорийность-11, Углеводы-2
	<i>апельсины, сахар</i>	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
255	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
	<i>картофель, капуста свежая белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
	Итого за Обед	Калорийность-409, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-77
Полдник		
60	Пряник	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
	Итого за день	Калорийность-1 170, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-221

Директор

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	<i>Батон</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
155	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i> молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-90
Второй завтрак		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	<i>Котлета рыбная "Лада"</i> минтай обезглавленный потрошенный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло растительное, соль, чеснок	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
200	<i>Пюре картофельное</i> картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
75	<i>Помидор свежий порционно</i>	Калорийность-11, Углеводы-2
200	<i>Напиток "Апельсина"</i> апельсины, сахар	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
306	<i>Суп овальный с зеленым горошком и сметаной</i> картофель, капуста свежая белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-128
Полдник		
60	<i>Пряник</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-1487, Белки-42, Жиры-18, Углеводы-283

Булань Михаил
Амтриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
155	Капа рисовая молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-79
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Котлета рыбная "Лада" минтай обезглавленный потрошенный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло растительное, соль, чеснок	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
150	Пюре картофельное картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-11, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка" апельсины, сахар	Калорийность-11, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
255	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной картофель, капуста свежая белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-77
Полдник		
60	Пряник	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-221



Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Систавнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
155	Каша рисовая молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Завтрак		
		Калорийность-514, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-90
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Котлета рыбная "Лада" минтай обезглавленный потрошенный, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо диетическое, масло растительное, соль, чеснок	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
200	Пюре картофельное картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-11, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка" апельсины, сахар	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
306	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной картофель, капуста свежая белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
Итого за Обед		
		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-128
Полдник		
60	Пряник	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		
		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за день		
		Калорийность-1 487, Белки-42, Жиры-18, Углеводы-283

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
	Итого за Завтрак	Калорийность-510, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат "Здоровье"	
	капуста свежая белокочанная, огурцы свежие, масло растительное, сахар, укроп свежий	
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
	картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
75	Шницель рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
	мясо говядина, сухари паннирочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
	макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Витоника"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-582, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-79
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
170	Колобки творожные с соусом молочным	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
	творог 9%, яйцо диетическое, молоко ступенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	
	Итого за Полдник	Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Ужин		
135	Рыба по-ленинградски	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
	горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль	
180	Картофельное шоре зачищенное	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
	сахар, лимон, чай весовой	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
80	Салат из вареной моркови с кукурузой	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
	морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, сахар	
	Итого за Ужин	Калорийность-651, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-94
Второй ужин		
180	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
	Итого за Второй ужин	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
	Итого за день	Калорийность-2 415, Белки-108, Жиры-76, Углеводы-319



Музьян Михаил
Митриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Капа дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		
		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-103
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат "Здоровье"	капуста свежая белокачанная, огурцы свежие, масло растительное, сахар, укроп свежий
300	Суп картофельный с горохом	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
	картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
100	Шницель рубленый	Калорийность-282, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-11
	мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
	макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Витоника"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	Хлеб ржаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		
		Калорийность-808, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-113
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
170	Колобки творожные с соусом молочным	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
	творог 9%, яйцо диетическое, молоко ступенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Полдник		
		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Ужин		
135	Рыба по-ленинградски	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
	горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль	
180	Картофельное пюре заливное	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
	сахар, лимоны, чай весовой	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
80	Салат из вареной моркови с кукурузой	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
	морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, сахар	
Итого за Ужин		
		Калорийность-651, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-94
Второй ужин		
200	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		
		Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		
		Калорийность-2 737, Белки-122, Жиры-82, Углеводы-370

Директор

Бузань Михаил
Имтриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
25	Хлеб ржаной	
50	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	
10	Сыр порционно	Калорийность-2
205	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-4
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
	Итого за Завтрак	Калорийность-510, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат "Здоровье"	
	капуста свежая белокочанная, огурцы свежие, масло растительное, сахар, укроп свежий	
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
	картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
75	Пшеница рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
	мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
	макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Напиток "Витоника"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-582, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-79
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
170	Колобки творожные с соусом молочным	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
	творог 9%, яйцо диетическое, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	
	Итого за Полдник	Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
	Итого за день	Калорийность-1 651, Белки-84, Жиры-46, Углеводы-219



Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	<i>Батон</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
205	<i>Каша дружба молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-103
Второй завтрак		
180	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	<i>Салат "Здоровье"</i> <i>капустя свежая белокачанная, огурцы свежие, масло растительное, сахар, укроп свежий</i>	
300	<i>Суп картофельный с горохом</i> <i>картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
100	<i>Шницель рубленый</i> <i>мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-282, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-11
200	<i>Макаронные изделия отварные</i> <i>макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-2
200	<i>Напиток "Виташка"</i>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
75	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-808, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-113
Полдник		
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
170	<i>Колобки творожные с соусом молочным</i> <i>творог 9%, яйцо диетическое, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 960, Белки-97, Жиры-52, Углеводы-269

Бузан Михаил
Александрович

Бухгалтер

Осташкина
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКызакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
55	Батон	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	Какао с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	Омлет натуральный	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	
125	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-506, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
255	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
	капуста свежая белокочанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
	картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные	
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Компот из чернослива	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
	чернослив, сахар	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-136
Полдник		
65	Ватрушка со сметаной	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
	мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48
Ужин		
130	Поджарка из рыбы	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
	горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль	
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
	крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-779, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-94
Второй ужин		
180	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 597, Белки-116, Жиры-80, Углеводы-353



Директор
Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Батон	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	Омлет натуральный	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-560, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-67
Второй завтрак		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
300	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
	капуста свежая белокочанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
	картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сахар панировочные	
75	Икра кабачковая	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Компот из чернослива	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
	чернослив, сахар	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	Хлеб ржаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	Итого за Обед	Калорийность-1151, Белки-52, Жиры-26, Углеводы-177
Полдник		
65	Ватрушка со сметаной	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
	мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48
Ужин		
130	Поджарка из рыбы	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
	горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль	
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
	крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	
75	Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Ужин	Калорийность-783, Белки-39, Жиры-28, Углеводы-95
Второй ужин		
200	Снежок	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2874, Белки-126, Жиры-84, Углеводы-406

Директор
Бузань Михаил
Александрович



Бухгалтер

Остасюнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
55	<i>Батон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	<i>Омлет натуральный</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
125	<i>Йогурт (бифийогурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-506, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	<i>Груша свежая</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
255	<i>Суп крестьянский с мясом со сметаной</i> капуста свежая белокочанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
268	<i>Запеканка картофельная с мясом</i> картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
50	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	<i>Компот из чернослива</i> чернослив, сахар	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-45, Жиры-23, Углеводы-136
Полдник		
65	<i>Ватрушка со сметаной</i> мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 818, Белки-78, Жиры-52, Углеводы-259



Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Игистанова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	
105	Омлет натуральный	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-560, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-67
Второй завтрак		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Обед		
300	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
	капуста свежая белокочанная, картофель, мясо говядина, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, сметана 15%, масло растительное, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
	картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные	
75	Икра кабачковая	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Компот из чернослива	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
	чернослив, сахар	
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	Хлеб ржаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	Итого за Обед	Калорийность-1151, Белки-52, Жиры-26, Углеводы-177
Полдник		
65	Ватрушка со сметаной	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
	мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48
	Итого за день	Калорийность-2091, Белки-87, Жиры-56, Углеводы-311

Иванов Михаил
Григорьевич

Бухгалтер

(Signature)
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

(Signature)
Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Батон	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Сыр порционно	Калорийность-4
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
205	Каша ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		
		Калорийность-348, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-54
Второй завтрак		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
75	Салат из моркови с курагой	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
	морковь, курага, сахар	
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
	картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
	тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
150	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
	картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, соль, сахар	
200	Компот из яблок	Калорийность-19, Углеводы-4
	яблоки, сахар	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		
		Калорийность-661, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-94
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
	творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко ступенное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%	
Итого за Полдник		
		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Ужин		
53	Бифтекс рубленый	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
	мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	
130	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-7, Жиры-1
	макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
	сахар, лимоны, чай весовой	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Салат из морской капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		
		Калорийность-414, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-44
Второй ужин		
180	Йогурт (блгойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		
		Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		
		Калорийность-2 089, Белки-104, Жиры-76, Углеводы-247



Директор
Шуваев Михаил
Владимирович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	<i>Багон</i>	
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16 Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
15	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-6
10	<i>Масло сливочное порционное</i>	Калорийность-3
205	<i>Каша ячневая молочная с маслом</i> молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-70
Второй завтрак		
180	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	<i>Салат из моркови с курагой</i> морковь, курага, сахар	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
300	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
110	<i>Суфле из курицы</i> тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
195	<i>Картофель и овощи тушеные с соусом</i> картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, сахар	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	<i>Компот из яблок</i> яблоки, сахар	Калорийность-19, Углеводы-4
75	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-134
Полдник		
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	<i>Суфле творожное</i> творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко ступенное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Ужин		
70	<i>Бифитекс рубленый</i> мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
195	<i>Макаронные изделия с сыром</i> макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-11, Жиры-1
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар, лимоны, чай весовой	Калорийность-2
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	<i>Салат из морской капусты</i>	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-495, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-45
Второй ужин		
200	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 462, Белки-118, Жиры-84, Углеводы-305



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	<i>Батон</i>	
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-4
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
205	<i>Каша ячневая молочная с маслом</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
	Итого за Завтрак	Калорийность-348, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-54
Второй завтрак		
180	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
75	<i>Салат из моркови с курагой</i>	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
	<i>морковь, курага, сахар</i>	
250	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
	<i>картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
110	<i>Суфле из курицы</i>	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
	<i>тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	
150	<i>Картофель и овощи тушеные с соусом</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
	<i>картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, соль, сахар</i>	
200	<i>Компот из яблок</i>	Калорийность-19, Углеводы-4
	<i>яблоки, сахар</i>	
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-661, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-94
Полдник		
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	<i>Суфле творожное</i>	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
	<i>творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%</i>	
	Итого за Полдник	Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
	Итого за день	Калорийность-1 562, Белки-74, Жиры-52, Углеводы-197



Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	<i>Батон</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
30	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
205	<i>Каша ячневая молочная с маслом</i> молоко пастеризованное 3,2%, крупа ячневая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-70
Второй завтрак		
180	<i>Яблоко свежее</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
100	<i>Салат из моркови с курагой</i> морковь, курага, сахар	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
300	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> картофель, макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
110	<i>Суфле из курицы</i> тушка цыпленка-бройлера охлажденная, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
195	<i>Картофель и овощи тушеные с соусом</i> картофель, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, томат-паста, приправы и пряности смешанные, мука пшеничная в/с, соль, сахар	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	<i>Компот из яблок</i> яблоки, сахар	Калорийность-19, Углеводы-4
75	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-857, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-134
Полдник		
200	<i>Молоко княжечное</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	<i>Суфле творожное</i> творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 841, Белки-82, Жиры-54, Углеводы-253



Директор
Иванов Михаил
Андреевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анагельевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Батон	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Какао с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
120	Омлет с сыром	
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль	
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-353, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-52
Второй завтрак		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
80	Салат овощной	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
	картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий	
255	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
	мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста	
200	Компот из сухофруктов	
	сахар, смесь сухих фруктов	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-788, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-103
Полдник		
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
	мука пшеничная в/с, яблоки, сахар, яйцо диетическое, масло растительное, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
Ужин		
225	Жаркое по-домашнему	Калорийность-268, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-21
	картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль	
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Ужин	Калорийность-632, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-90
Второй ужин		
180	Раженка	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2 081, Белки-97, Жиры-48, Углеводы-308



Директор: Бузань Михаил
Витриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	Батон	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
120	Омлет с сыром	
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль	
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-420, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-65
Второй завтрак		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
100	Салат овощной	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
	картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий	
300	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
	картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
	мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста	
200	Компот из сухофруктов	
	сахар, смесь сухих фруктов	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-841, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-108
Полдник		
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
	мука пшеничная в/с, яблоки, сахар, яйцо диетическое, масло растительное, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
Ужин		
225	Жаркое по-домашнему	Калорийность-268, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-21
	картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль	
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Ужин	Калорийность-632, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-90
Второй ужин		
200	Ряженка	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2 201, Белки-101, Жиры-52, Углеводы-326



Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	Батон	
25	Хлеб ржаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Какао с молоком	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
120	Омлет с сыром	
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль	
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-353, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-52
Второй завтрак		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
80	Салат овощной	
	картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
	картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
	мясо говядины, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста	
200	Компот из сухофруктов	
	сахар, смесь сухих фруктов	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
	Итого за Обед	Калорийность-788, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-103
Полдник		
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
	мука пшеничная в/с, яблоки, сахар, яйцо диетическое, масло растительное, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
	Итого за день	Калорийность-1 449, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-218



Директор Школы
Бузань Михаил
Имтриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
75	<i>Багет</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
120	<i>Омлет с сыром</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
125	<i>Йогурт (биоюгурт) литвевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-420, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-65
Итого за Завтрак		
Второй завтрак		
180	<i>Апельсин свежий</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		
Обед		
100	<i>Салат овощной</i> картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
300	<i>Рассольник домашний со сметаной</i> картофель, капуста свежая белокочанная, огурцы консервированные, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
225	<i>Плов из говядины</i> мясо говядины, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	<i>Компот из сухофруктов</i> сахар, смесь сухих фруктов	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		
Полдник		
75	<i>Пирожок с яблоками</i> мука пшеничная в/с, яблоки, сахар, яйцо диетическое, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		
Итого за день		
Калорийность-1 569, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-236		



Директор
Буль Михаил
Данилович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна