

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
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
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционный</i>	Калорийность-6
205	<i>Каша пшеничная молочная с маслом</i> молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-103
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>Салат из квашеной капусты "Русский"</i> капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
306	<i>Борщ со сметаной</i> свекла, капуста свежая белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, томат-паста, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
75	<i>Шницель рубленый</i> мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	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-72, Углеводы-18
200	<i>Кисель "Витюшка"</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-958, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-140
Полдник		
60	<i>Печенье</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-1 862, Белки-63, Жиры-40, Углеводы-308



Директор

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	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
5	Масло сливочное порционно	
10	Сыр порционно	Калорийность-2
205	Капа пшеничная молочная с маслом	Калорийность-4
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
	Итого за Завтрак	Калорийность-517, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-87
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
	капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	
255	Борщ со сметаной	
	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	
75	Шницель рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
	мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Кисель "Витопка"	Калорийность-72, Углеводы-18
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-695, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-92
Полдник		
60	Печенье	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-1 516, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-244

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		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
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
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-600, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-103
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из квашеной капусты "Русский" капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
306	Борщ со сметаной 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	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
75	Шницель рубленый мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	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-72, Углеводы-18
200	Кисель "Виталика"	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-958, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-140
Полдник		
60	Печенье	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-1 862, Белки-63, Жиры-40, Углеводы-308

Директор Бузань Михаил
Александрович

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	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	<i>Багон</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 порционнo</i>	Калорийность-6
205	<i>Капша геркулес молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа геркулес, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	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		
300	<i>Суп-пюре из разных овощей</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
265	<i>Макарошник с мясом и маслом</i> <i>мясо говядина, макаронные изделия категории а, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, яйцо диетическое, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-216, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-7
70	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-37
200	<i>Пашиток "Витюшка"</i>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
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-968, Белки-49, Жиры-17, Углеводы-153
Полдник		
170	<i>Запеканка творожная со стуженым молоком</i> <i>творог 9%, молоко стуженное, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-36
Ужин		
130	<i>Поджарка из рыбы</i> <i>горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
150	<i>Картофель отварной</i> <i>картофель, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	<i>Чай с лимоном</i> <i>сахар, лимоны, чай весовой</i>	Калорийность-2
75	<i>Огурец свежий</i>	Калорийность-11, Белки-1, 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-671, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-77
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-2 781, Белки-147, Жиры-80, Углеводы-361



Директор

Вузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Осташнова
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		
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>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 геркулес молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа геркулес, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-361, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-56
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		
250	<i>Суп-пюре из разных овощей</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
177	<i>Макаронник с мясом и маслом</i> <i>мясо говядина, макаронные изделия категории а, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, яйцо диетическое, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-144, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4
50	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	<i>Напиток "Витощка"</i>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
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-624, Белки-33, Жиры-11, Углеводы-97
Полдник		
170	<i>Запеканка творожная со сгущеным молоком</i> <i>творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-500, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-36
Итого за день		Калорийность-1 570, Белки-82, Жиры-43, Углеводы-207



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)
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 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 геркулес молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа геркулес, 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	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Обед		
300	Суп-шоре из разных овощей картофель, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
265	Макаронник с мясом и маслом мясо говядина, макаронные изделия категории а, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, яйцо диетическое, сухари панировочные, соль	Калорийность-216, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-7
70	Икра кабачковая	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-37
200	Напиток "Витошка"	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-968, Белки-49, Жиры-17, Углеводы-153
Полдник		
170	Запеканка творожная со стученым молоком творог 9%, молоко стученное, 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
Итого за день		Калорийность-1 984, Белки-100, Жиры-50, Углеводы-277



Директор: Бузась 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		
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
140	Омлет с картофелем яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
125	Йогурт (биоюгурт) литевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-541, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-62
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		
80	Винегрет овощной картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
255	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-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
53	Бифштекс рубленый мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
150	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-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	Комлот из курицы 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-631, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-78
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
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 панирочные, сметана 15%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-475, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-90
Второй ужин		
180	Снежок	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй ужин		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за день		Калорийность-2 036, Белки-74, Жиры-53, Углеводы-315

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	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
140	Омлет с картофелем яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
125	Йогурт (биоЙогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-608, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-75
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		
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
70	Бифштекс рубленый мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
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-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
200	Компот из кураги курага, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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-942, Белки-39, Жиры-31, 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		
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
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-475, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-90
Второй ужин		
200	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 414, Белки-88, Жиры-62, Углеводы-376

Буцаев Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Остасюнова
Ирина
АнатолевнаЗаведующий
столовойКазакова
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>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
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
140	<i>Омлет с картофелем</i> яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-541, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-62
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>Ци 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
53	<i>Бифитекс рубленый</i> мясо говядина, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
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-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
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-631, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-78
Поддник		
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 Поддник		Калорийность-304, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-66
Итого за день		Калорийность-1 561, Белки-60, Жиры-45, Углеводы-225



Директор Бузай 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
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
140	<i>Омлет с картофелем</i> яйцо диетическое, картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в асортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-608, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-75
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 овощной</i> картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
306	<i>Щи 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
200	<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-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
200	<i>Компот из кураги</i> курага, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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-942, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-126
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-1 939, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-286



Иванов Михаил Владимирович

Бухгалтер

 Составнова
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>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	<i>Батон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	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>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-509, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87		
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		
80	<i>Салат из свежих огурцов</i> огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
250	<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	Калорийность-343, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
263	<i>Рагу из штицы</i> картофель, грудка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль, мука пшеничная в/с	Калорийность-19, Углеводы-4
200	<i>Компот из яблок</i> яблоки, 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-645, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-73		
Полдник		
200	<i>Кисель "Витощка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
225	<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-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68		
Ужин		
150	<i>Печень по-строгановски</i> печень куриная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль	Калорийность-7, Жиры-1
130	<i>Макаронные изделия с сыром</i> макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-2
200	<i>Чай с лимоном</i> сахар, лимон, чай весовой	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-69, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12
75	<i>Пшеница из капусты</i> капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, сухари панировочные, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль	Калорийность-496, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-63
Итого за Ужин Калорийность-496, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-63		
Второй ужин		
180	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6		
Итого за день Калорийность-2 397, Белки-116, Жиры-74, Углеводы-315		

Директор

Буцанк 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		
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>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 порционный</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-509, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
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		
80	<i>Салат из свежих огурцов</i> <i>огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
250	<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>	
263	<i>Рагу из штицы</i> <i>картофель, грудка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-343, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
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-645, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-73
Полдник		
200	<i>Кисель "Витюшка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
225	<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-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-1 788, Белки-78, Жиры-54, Углеводы-246

Директор

Булань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Составнова
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		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
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
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-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 огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
250	Суп картофельный с горбушей и крупой картофель, горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-343, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
263	Рагу из птицы картофель, грудка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль, мука пшеничная в/с	Калорийность-19, Углеводы-4
200	Компот из яблок яблоки, 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-867, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-113
Полдник		
200	Кисель "Витолка"	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-2 067, Белки-86, Жиры-59, Углеводы-297

Директор

Безань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Остафимова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазачкова
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
55	Багет	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
110	Омлет натуральный яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-512, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
80	Салат из свеклы с изюмом "Детский" свекла, изюм, сахар, масло растительное	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-10
255	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-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
100	Бефстроганов из говядины мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-180, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	Напиток из шиповника шиповник, сахар	Калорийность-9, 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 Обед		Калорийность-792, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-105
Полдник		
73	Расстегай с рыбой 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	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
Ужин		
100	Курица тушеная в соусе красном грудка цыпленка-бройлера охлажденная, масло растительное, соль, морковь, мука пшеничная в/с, томат-паста, лук репчатый, масло сливочное 72,5%	Калорийность-251, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-1
195	Капуста отварная капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-60, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-10
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
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
Итого за Ужин		Калорийность-598, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-62
Второй ужин		
180	Ряженка	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 210, Белки-100, Жиры-73, Углеводы-284

Бузань Михаил
Александрович

Бухгалтер

Орстанова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазачкова
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	<i>Хлеб ржаной</i>	
75	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
110	<i>Омлет натуральный</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2
	Итого за Завтрак	Калорийность-566, Белки-28, Жиры-21, 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 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
150	<i>Бефстроганов из говядины</i> мясо говядины, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-270, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	<i>Капа 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
	Итого за Обед	Калорийность-1 196, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-164
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		
100	<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-251, Белки-19, 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
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
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-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
	Итого за Ужин	Калорийность-598, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-62
Второй ужин		
200	<i>Вяженка</i>	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2 668, Белки-119, Жиры-86, Углеводы-354



Бузань Михаил Дмитриевич

Бухгалтер

Стставнова 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>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
110	<i>Омлет натуральный</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2
125	<i>Йогурт (биоюгурт) литьевого (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-512, Белки-26, Жиры-20, 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 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
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
Итого за Обед		Калорийность-792, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-105
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-1 612, Белки-68, Жиры-48, Углеводы-222

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Ставнова
Ирина
АнатовнаЗаведующий
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>	
75	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
110	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2
	<i>яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-566, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-67
Второй завтрак		
180	<i>Лимонный свежий</i>	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
100	<i>Салат из свеклы с изюмом "Детский"</i>	Калорийность-149, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-13
	<i>свекла, изюм, сахар, масло растительное</i>	
306	<i>Рассольник "Ленинградский" со сметаной</i>	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
	<i>картофель, огурцы консервированные, моркови, крупа перловая, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
150	<i>Бефстроганов из говядины</i>	Калорийность-270, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
	<i>мясо говядина, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	
200	<i>Каша гречневая рассычатая</i>	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
	<i>крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	
200	<i>Напиток из шиповника</i>	Калорийность-9, Углеводы-1
	<i>шиповник, сахар</i>	
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-1 196, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-164
Полдник		
73	<i>Расстегай с рыбой</i>	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
	<i>мука пшеничная в/с, гарбуша потрошенная без головы, яйцо диетическое, лук репчатый, масло растительное, сахар, дрожжи сухие</i>	
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-2 070, Белки-87, Жиры-61, Углеводы-292

Директор молодежной библиотеки Михаил Дмитриевич

Бухгалтер

Оставнова
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>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	<i>Батон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
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-530, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-89
Второй завтрак		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
255	<i>Суп овощной с зеленым горошком и сметаной</i> <i>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</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>Щур картофельный</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
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-462, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-81
Полдник		
60	<i>Печенье</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-1 296, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-235



Директор Бузань Михаил
Александрович

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	<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>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 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-587, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-100
Второй завтрак		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
306	<i>Суп овощной с зеленым горошком и сметаной</i> <i>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</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
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
200	<i>Пюре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
75	<i>Помидор свежий порционно</i>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
200	<i>Напиток "Апельсинка"</i> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-11, Углеводы-2
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-722, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-132
Полдник		
60	<i>Печенье</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-1 613, Белки-49, Жиры-23, Углеводы-297

Директор Бугань Михаил Дмитриевич

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	Хлеб ржаной	
55	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
	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	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		
		Калорийность-530, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-89
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
255	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
	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	
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
	минтай обезглавленный потрошенный, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
150	Щоре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	Калорийность-11, Углеводы-2
	апельсины, 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-462, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-81
Полдник		
60	Печенье	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-1 296, Белки-40, Жиры-19, Углеводы-235



Бузашь Михаил
Имтриевич

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	Хлеб ржаной	
75	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	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 пшеничная молочная с маслом	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		
		Калорийность-587, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-100
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
306	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
	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	
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
	минтай обезглавленный потрошенный, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
200	Шоре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
200	Напиток "Апельсинка"	Калорийность-11, Углеводы-2
	апельсины, сахар	
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-722, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-132
Полдник		
60	Печенье	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-1 613, Белки-49, Жиры-23, Углеводы-297

Директор и молодежной разведки
Буаба Михаил
Александрович

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>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	<i>Батон</i>	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	<i>Кофейный напиток с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	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 дружба молочная с маслом</i> молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшени, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-523, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-89
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		
80	<i>Салат витаминный</i> морковь, яблоки, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-157, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13
250	<i>Суп картофельный с горохом</i> картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
100	<i>Гуляш из говядины</i> мясо говядины, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-135, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-5
150	<i>Макаронные изделия отварные</i> макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-2
200	<i>Напиток "Витощка"</i>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
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-663, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-89
Полдник		
200	<i>Молоко кипяченое</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
170	<i>Колобки творожные с соусом молочным</i> творог 9%, яйцо диетическое, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Ужин		
135	<i>Рыба по-лезинградски</i> горбуца потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
180	<i>Картофельное пюре закипяченное</i> 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	<i>Чай с лимоном</i> сахар, лимоны, чай весовой	Калорийность-2
105	<i>Свекла тушеная со сметаной</i> свекла, сметана 15%, масло сливочное 72,5%	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
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-605, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-91
Второй ужин		
180	<i>Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 463, Белки-109, Жиры-75, Углеводы-328



Директор
Буаин Михаил
Александрович

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	<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 витаминный</i> <i>морковь, яблоки, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-17
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
150	<i>Гуляш из говядины</i> <i>мясо говядина, лук репчатый, томат-паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-203, Белки-25, Жиры-8, Углеводы-7
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 "Витошка"</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-925, Белки-47, Жиры-25, Углеводы-126
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
Ужин		
135	<i>Рыба по-ленинградски</i> <i>горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль</i>	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
180	<i>Картофельное пюре запаренное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
200	<i>Чай с лимоном</i> <i>сахар, лимоны, чай весовой</i>	Калорийность-2
105	<i>Свекла тушеная со сметаной</i> <i>свекла, сметана 15%, масло сливочное 72,5%</i>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
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-605, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-91
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-2 808, Белки-126, Жиры-83, Углеводы-380



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		
25	Хлеб ржаной	
55	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционный	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-523, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-89
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 витаминный	Калорийность-157, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13
	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 "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-663, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-89
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 стуженное, 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-1 745, Белки-85, Жиры-49, Углеводы-231

Бузань Михаил
Митриевич

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		
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 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 дружба молочная с маслом 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-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 витаминный морковь, яблоки, огурцы свежие, кукуруза консервированная, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-17
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 "Вытошка"	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-925, Белки-47, Жиры-25, Углеводы-126
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
170	Колобки творожные с соусом молочным творог 9%, яйцо диетическое, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-2 077, Белки-101, Жиры-57, Углеводы-282

Директор

Иванов Михаил
Михайлович

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	
50	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	Омлет с капустой	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
	яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, соль	
125	Йогурт (бийогурут) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-503, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-55
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		
263	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-107, 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	
80	Закуска овощная с чесноком	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
	морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, чеснок, сахар, мука пшеничная в/с	
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-906, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-116
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		
100	Пищель рыбный	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10
	горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, 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	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
80	Салат из свежих огурцов	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
	огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	
	Итого за Ужин	Калорийность-662, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-94
Второй ужин		
180	Снежок	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2 451, Белки-89, Жиры-85, Углеводы-332

Директор
Бузань Михаил
Амтриевич

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	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	<i>Багет</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Омлет с капустой</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, соль	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-570, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-68
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		
300	<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-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
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
100	<i>Закуска овощная с чесноком</i> морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, чеснок, сахар, мука пшеничная в/с	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
200	<i>Компот из чернослива</i> чернослив, сахар	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
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-1 081, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-146
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
Ужин		
100	<i>Щицель рыбный</i> горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, мука пшеничная в/с, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, соль	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10
150	<i>Рис с овощами</i> 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	<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
100	<i>Салат из свежих огурцов</i> огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
Итого за Ужин		Калорийность-683, Белки-14, Жиры-28, Углеводы-94
Второй ужин		
180	<i>Снежок</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 714, Белки-97, Жиры-92, Углеводы-375

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатолевнаЗаведующий
столовойКазаква
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	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	<i>Какао с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Омлет с капустой</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, соль	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-503, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-55
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		
263	<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-107, 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
80	<i>Закуска овощная с чесноком</i> морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, чеснок, сахар, мука пшеничная в/с	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	<i>Компот из черносливя</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-906, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-116
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-1 789, Белки-75, Жиры-59, Углеводы-238

Директор

Молодежной библиотеки Михаил Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Омлет с капустой</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, соль	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-570, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-68
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		
300	<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-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
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
100	<i>Закуска овощная с чесноком</i> морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, чеснок, сахар, мука пшеничная в/с	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
200	<i>Компот из чернослива</i> чернослив, сахар	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
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-1 081, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-146
Поддник		
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 Поддник		Калорийность-295, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-2 031, Белки-83, Жиры-64, Углеводы-281

Директор

Бухгалтер
Ирина ДмитриевнаОтставнова
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
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
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-361, 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 "Бодрость" свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар	Калорийность-116, 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
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-738, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-95
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле взорванное 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
Ужин		
125	Печень тушеная в соусе печень куриная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-204, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-12
140	Макаронные изделия запеченные с яйцом макаронные изделия категории а, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-49, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-1
200	Чай с лимоном сахар, лимоны, 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
50	Салат из морской капусты	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-517, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-57
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-2 282, Белки-113, Жиры-84, Углеводы-263



Директор молодежной лаборатории
Средней общеобразовательной школы № 10
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		
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 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	Капа 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-431, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-70
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 "Бодрость" свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-12
300	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-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
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
195	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-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	Компот из яблок яблоки, сахар	Калорийность-19, Углеводы-4
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-949, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-135
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	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-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Ужин		
125	Печень тушеная в соусе печень куриная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-204, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-12
210	Макаронные изделия запеченные с яйцом макаронные изделия категории а, молоко пастеризованное 3,2%, яйцо диетическое, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-2
200	Чай с лимоном сахар, лимоны, 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
75	Салат из морской капусты	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-572, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-59
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-2 618, Белки-122, Жиры-93, Углеводы-319



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	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
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-361, 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 "Бодрость" свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар	Калорийность-116, 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
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-738, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-95
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное 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
Итого за день		Калорийность-1 652, Белки-74, Жиры-60, Углеводы-200



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>	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 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-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 "Бодрость"</i>	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-12
	<i>свекла, яблоки, орехи грецкие очищенные, масло растительное, чернослив, сахар</i>	
300	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
	<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>	
195	<i>Картофель и овощи тушеные с соусом</i>	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
	<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>	
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-949, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-135
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 ступенное, 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-1 933, Белки-81, Жиры-64, Углеводы-254



Колосов 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		
25	Хлеб ржаной	
50	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	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 (бийогурут) 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	Шлов 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 кураги	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
	курага, 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-834, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-113
Полдник		
75	Пирожок с печенью	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
	печень куриная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Ужин		
75	Колбаски витаминные	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3
	тушка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	
150	Капуста отварная	Калорийность-46, Белки-3, Углеводы-7
	капуста свежая белокочанная, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	
70	Икра кабачковая	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-37
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-642, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-89
Второй ужин		
180	Ряженка	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2 186, Белки-97, Жиры-55, Углеводы-317



Бузань Михаил
Амтриевич

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		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	
75	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком, молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
120	<i>Омлет с сыром</i>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-420, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-65
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 овощной картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий</i>	Калорийность-184, 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</i>	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	<i>Компот из кураги курага, сахар</i>	Калорийность-72,5%, соль, томат-паста Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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-1 021, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-145
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
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Ужин		
75	<i>Колбаски витаминные тушка цыпленка-бройлера охлажденная, морковь, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3
150	<i>Капуста отварная</i>	Калорийность-46, Белки-3, Углеводы-7
200	<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
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-642, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-89
Второй ужин		
180	<i>Вяженка</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 440, Белки-105, Жиры-60, Углеводы-362



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	Хлеб ржаной	
50	Батон	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	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-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 кураги	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
	курага, 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-834, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-113
Полдник		
75	Пирожок с пшеном	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
	печень куриная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие	
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
	Итого за день	Калорийность-1 544, Белки-68, Жиры-37, Углеводы-228

Давань 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		
25	<i>Хлеб ржаной</i>	
75	<i>Батон</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
120	<i>Омлет с сыром</i>	
	<i>яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, соль</i>	
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
	Итого за Завтрак	Калорийность-420, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-65
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 овощной</i>	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
	<i>картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий</i>	
300	<i>Рассольник домашний со сметаной</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
	<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</i>	
225	<i>Плов из говядины</i>	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
	<i>мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, томат-паста</i>	
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
	<i>курага, сахар</i>	
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-1 021, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-145
Полдник		
75	<i>Пирожок с печенью</i>	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
	<i>печень куриная, мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	
200	<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-1 798, Белки-76, Жиры-42, Углеводы-273

Директор: Бузан, 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		
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	Капа рисовая молочная с маслом	Калорийность-4
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
	Итого за Завтрак	Калорийность-494, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-86
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
	капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	
255	Борщ со сметаной с курой	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
	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	
150	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
	горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль	
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
5	Чеснок	
200	Кисель "Вягодка"	Калорийность-72, Углеводы-18
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-644, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-99
Полдник		
50	Вафли	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
	Итого за Полдник	Калорийность-204, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-42
	Итого за день	Калорийность-1 418, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-245

Директор и молодежной подотдел
ГБОУ СО "ЕШИ № 10" *Иванов Михаил*
Директор

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатовна

Заведующий
столовой

Казаква
Светлана
Владимировна



Месяц (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	
50	Батон	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
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 рисовая молочная с маслом	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		
		Калорийность-510, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-89
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
	капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	
300	Борщ со сметаной с курой	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
	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	
150	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
	горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль	
200	Щоре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
5	Чеснок	
200	Кисель "Выгонка"	Калорийность-72, Углеводы-18
75	Хлеб шпичный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		
		Калорийность-918, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-149
Полдник		
50	Вафли	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		
		Калорийность-204, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за день		
		Калорийность-1708, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-298

Директор
Михаил Владимирович



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	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	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
Итого за Завтрак		
		Калорийность-494, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-86
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		
		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
	капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	
255	Борщ со сметаной с курой	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
	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	
150	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
	горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль	
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
5	Чеснок	
200	Кисель "Витонка"	Калорийность-72, Углеводы-18
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-644, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-99
Полдник		
50	Вафли	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		
		Калорийность-204, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за день		
		Калорийность-1 418, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-245

Директор Бузанин Михаил
Игоревич

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	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
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
205	Каша рисовая молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-37
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-89
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из квашеной капусты "Русский" капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
300	Борщ со сметаной с курой 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	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
150	Рыба тушеная с овощами горбуша потрошенная без головы, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
200	Пюре картофельное картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
5	Чеснок	
200	Кисель "Витонка"	Калорийность-72, Углеводы-18
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-918, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-149
Полдник		
50	Вафли	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-204, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за день		Калорийность-1 708, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-298



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		
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-76
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 "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 сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
	творог 9%, молоко сгущенное, 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 (биойогурт) 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



Директор

Будань Михаил
Андреевич

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		
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	Багон	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	
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
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	Закуска творожная со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-27
	творог 9%, молоко сгущенное, крупа манная, сахар, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, сухари паннировочные, 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		
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
100	Котлета рыбная "Любительская"	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18
	горбуша потрошенная без головы, молоко пастеризованное 3,2%, хлеб пшеничный, сухари паннировочные, 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-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
Бузань Михаил
Сергеевич

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		
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
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
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 "Пежность" морковь, яблоки, сахар, масло растительное	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
255	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-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
100	Мясо говядины тушеное мясо говядины, 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
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 ступенем молоком творог 9%, молоко ступенное, 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
Итого за день		Калорийность-1 515, Белки-78, Жиры-46, Углеводы-190



Бухань 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		
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
150	Мясо говядины тушеное мясо говядины, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-197, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные с овощами макаронные изделия категории а, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
200	Напиток "Витоника"	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 стуженым молоком творог 9%, молоко стуженное, 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
Итого за день		Калорийность-1 880, Белки-96, Жиры-54, Углеводы-248

Директор

Буцаев Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. ден. (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>Щи 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
Ужин		
165	<i>Рыба запеченная в молочном соусе</i> 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	<i>Рис с овощами</i> 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	<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
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-600, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-110
Второй ужин		
180	<i>Снежок</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй ужин		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за день		Калорийность-2 008, Белки-63, Жиры-46, Углеводы-332



Директор
Бузань Михаил
Александрович

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	<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>	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток</i>	
130	<i>Омлет фаргированный зеленым горошком</i>	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
	<i>яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, горошек зеленый консервированный, масло сливочное 72,5%, соль, мука пшеничная в/с</i>	
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 овощной</i>	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
	<i>картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий</i>	
306	<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
	<i>капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	
75	<i>Зразы "Верх-Исетские"</i>	
	<i>мясо говядина, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, соль</i>	
200	<i>Овощи в молочном соусе</i>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
	<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>	
200	<i>Компот из кураги</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
	<i>курага, сахар</i>	
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>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48
	<i>мука пшеничная в/с, повидло фруктовое, сахар, масло растительное, яйцо диетическое, дрожжи сухие</i>	
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
	<i>горбушка потрошенная без головы, молоко пастеризованное 3,2%, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, сыр голландский 45%, соль</i>	
150	<i>Рис с овощами</i>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
	<i>крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, масло растительное, приправы и пряности смешанные, соль</i>	
200	<i>Чай с молоком</i>	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
	<i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой</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
100	<i>Морковная запеканка</i>	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
	<i>морковь, крупа манная, масло сливочное 72,5%, сахар, сухари панировочные, сметана 15%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	
	Итого за Ужин	Калорийность-600, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-110
Второй ужин		
200	<i>Снежок</i>	
	Итого за Второй ужин	
	Итого за день	Калорийность-2 327, Белки-72, Жиры-52, Углеводы-391



Михаил Иванович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казачкова
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	<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 (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>	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-46, Белки-1, Углеводы-10
	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-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
	курага, сахар	
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>	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
Итого за день		Калорийность-1 408, Белки-46, Жиры-36, Углеводы-222



Директор ГБОУ СО "ЕИИ № 10" Вязань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатовна

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> 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-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 овощной</i> картофель, свекла, капуста квашеная, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
306	<i>Ци 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
75	<i>Зразы "Верх-Исетские"</i> мясо говядина, лук репчатый, яйцо диетическое, масло растительное, молоко пастеризованное 3,2%, соль	
200	<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-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
200	<i>Компот из кураги</i> курага, сахар	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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> 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-1 727, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-281



Директор
Казань 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		
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
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-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	Пашиток 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 "Витощка"	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
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, лимоны, 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 белокочанная, 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 (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-2 429, Белки-114, Жиры-83, Углеводы-302

Булань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

(Signature)
Отставнова
Ирина
Анатовна

Заведующий
столовой

(Signature)
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>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
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-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
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 свежих огурцов</i> огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	<i>Курица тушеная с овощами</i> 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	<i>Напиток из смородины</i> смородина черная, сахар	Калорийность-11, Углеводы-2
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 картофельный с сайрой и крупой</i> картофель, сайра консервированная, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-119
Полдник		
200	<i>Кисель "Витопка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
225	<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-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Ужин		
65	<i>Поджарка из говядины</i> мясо говядина, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-2
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
100	<i>Салат из свежей капусты</i> капуста свежая белокачанная, морковь, масло растительное, сахар	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-469, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-46
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-2 720, Белки-124, Жиры-86, Углеводы-356

Директор

Директор
Михаил
Александрович
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Касакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. 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 <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	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 <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-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 <i>огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий</i>	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	Курица тушеная с овощами <i>грудка цыпленка-бройлера охлажденная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная в/с, соль</i>	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
200	Напиток из смородины <i>смородина черная, сахар</i>	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 крупой <i>картофель, сайра консервированная, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый</i>	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-721, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-79
Полдник		
200	Кисель "Витонка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	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</i>	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	<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
205	<i>Каша 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-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
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 свежих огурцов</i> огурцы свежие, масло растительное, укроп свежий	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	<i>Курица тушеная с овощами</i> 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	<i>Напиток из смородины</i> смородина черная, сахар	Калорийность-11, Углеводы-2
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 картофельный с сайрой и крупой</i> картофель, сайра консервированная, морковь, лук репчатый, крупа геркулес, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности сменанные, лист лавровый	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-119
Полдник		
200	<i>Кисель "Витюшка"</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
225	<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-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
Итого за день		Калорийность-2 125, Белки-90, Жиры-60, Углеводы-303



Вязьин Михаил
Викторович

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	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-напиток	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	Омлет с мясом и маслом яйцо диетическое, мясо говядины, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-543, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-56
Второй завтрак		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Обед		
80	Салат "Бурячок" свекла, огурцы консервированные, масло растительное	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-4
100	Бефстроганов из говядины мясо говядины, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-180, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	Напиток из шиповника шиповник, сахар	Калорийность-9, Углеводы-1
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
250	Суп молочный с макаронными изделиями 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	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	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
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-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
150	Картофель отварной картофель, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
200	Чай с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	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-404, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-75
Второй ужин		
180	Снежок	Калорийность-2031, Белки-88, Жиры-60, Углеводы-280
Итого за Второй ужин		Калорийность-2031, Белки-88, Жиры-60, Углеводы-280
Итого за день		Калорийность-2031, Белки-88, Жиры-60, Углеводы-280



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		
75	<i>Багон</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 (биоюгурт) 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
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		
200	<i>Снежок</i>	Калорийность-404, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-75
Итого за Второй ужин		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-75
Итого за день		Калорийность-2 487, Белки-106, Жиры-74, Углеводы-347

Директор и молодежной подстанции Михаил

Бухгалтер

Отставнова

Заведующий

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>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
Итого за день		Калорийность-1 627, Белки-76, Жиры-54, Углеводы-205

Директор

Бувань Михаил
Владимирович

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	<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-порошок	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 (биойогурт) 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 рассычатая</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-68, Углеводы-272



Директор
Бузань Михаил
Амгрияевич

Бухгалтер

[Signature]
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

[Signature]
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		
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	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-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-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
25	Хлеб ржаной	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
255	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-77
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-1170, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-221

Бузаев 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	<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> <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
155	<i>Каша рисовая молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	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> <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>	
200	<i>Пюре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
75	<i>Помидор свежий порционно</i>	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
200	<i>Напиток "Апельсинка"</i> <i>апельсины, сахар</i>	Калорийность-11, Углеводы-2
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
306	<i>Суп овощной с зеленым горошком и сметаной</i> <i>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</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-128
Полдник		
60	<i>Пирожок</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-1 487, Белки-42, Жиры-18, Углеводы-283

Директор молодежной общеобразовательной организации Михаил Александрович Митричевич



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>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>Кофейный напиток с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
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-457, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-79
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	
150	<i>Пюре картофельное</i> картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	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> апельсины, сахар	Калорийность-11, 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
255	<i>Суп овощной с зеленым горошком и сметаной</i> 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
Итого за Обед		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-77
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-1 170, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-221



Инспектор
Иванов Михаил
Андреевич

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)
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

Директор

Бузаш, Михаил
Михайлович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатолевнаЗаведующий
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		
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 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 дружба молочная с маслом 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 картофель, крупа горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, укроп свежий, соль, приправы и пряности смешанные, лист лавровый	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
75	Шницель рубленый мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-2
200	Напиток "Витюшка"	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 творог 9%, яйцо диетическое, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, 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
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 морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, сахар	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
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



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 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 дружба молочная с маслом 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-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 белокочанная, огурцы свежие, масло растительное, сахар, укроп свежий	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
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-282, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-11
100	Шницель рубленый мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	Калорийность-2
200	Макаронные изделия отварные макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	Напиток "Витюшка"	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	Хлеб ржаной	Калорийность-808, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-113
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 творог 9%, яйцо диетическое, молоко ступенное, сахар, мука пшеничная в/с, крупа манная, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-358, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-26
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, 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
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 морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, сахар	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
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 ГБОУ СО "ЕШН № 10" Дубинин Михаил Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казачкова
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	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
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
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
10	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
205	<i>Ката дружба молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница, крупа рисовая, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
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		
80	<i>Салат "Здоровье"</i> <i>капуста свежая белокочанная, огурцы свежие, масло растительное, сахар, укроп свежий</i>	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
250	<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-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
75	<i>Пицца рубленый</i> <i>мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-2
150	<i>Макаронные изделия отварные</i> <i>макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	<i>Напиток "Витопка"</i>	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-582, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-79
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-1 651, Белки-84, Жиры-46, Углеводы-219



Бизань 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>Капа дружба молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, 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>капуста свежая белокачанная, огурцы свежие, масло растительное, сахар, укроп свежий</i>	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
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-282, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-11
100	<i>Шницель рубленый</i> <i>мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-2
200	<i>Макаронные изделия отварные</i> <i>макаронные изделия категории а, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	<i>Напиток "Витоника"</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
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 стуженное, 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



Директор и молодежной организации
Бузаев Михаил Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Апатолевна

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-порошок	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 (биоюгурт) 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 чернослив</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>Вагрушка 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
Ужин		
130	<i>Поджарка из рыбы</i> горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
150	<i>Рис с овощами</i> 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	<i>Чай с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	<i>Огурец свежий</i>	Калорийность-7, 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 Ужин		Калорийность-779, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-94
Второй ужин		
180	<i>Снежок</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 597, Белки-116, Жиры-80, Углеводы-353

Иванов Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

[Signature]
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

[Signature]
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	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	Омлет натуральный яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
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 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-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
268	Запеканка картофельная с мясом картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
75	Икра кабачковая	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Компот из чернослива чернослив, сахар	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
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 мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
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 горбуша потрошенная без головы, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, 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
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	Калорийность-2874, Белки-126, Жиры-84, Углеводы-406
Итого за Второй ужин		Калорийность-2874, Белки-126, Жиры-84, Углеводы-406
Итого за день		Калорийность-2874, Белки-126, Жиры-84, Углеводы-406



Директор школы Бусань Михаил
Иванович

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казаква
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	Какао с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, какао-порошок	Калорийность-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-8
105	Омлет натуральный яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
125	Йогурт (биоюгурт) 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 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	Запеканка картофельная с мясом картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль, масло растительное, сухари панировочные	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Компот из чернослива чернослив, сахар	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
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 мука пшеничная в/с, сметана 15%, яйцо диетическое, сахар, масло растительное, дрожжи сухие	Калорийность-219, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анагельевна

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>Багон</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 натуральный</i> яйцо диетическое, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
125	<i>Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-560, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-67
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		
300	<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-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
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
75	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	<i>Компот из чернослив</i> чернослив, сахар	Калорийность-64, Белки-1, Углеводы-14
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-1 151, Белки-52, Жиры-26, Углеводы-177
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-2 091, Белки-87, Жиры-56, Углеводы-311



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казачова
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	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
200	Кофейный напиток с молоком молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
15	Сыр порционно	Калорийность-6
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
205	Капа яичневая молочная с маслом молоко пастеризованное 3,2%, крупа яичневая, 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	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 курагой морковь, курага, сахар	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
300	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-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
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
195	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-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	Компот из яблок яблоки, сахар	Калорийность-19, Углеводы-4
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-857, Белки-35, Жиры-20, Углеводы-134
Полдник		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное 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
Ужин		
70	Бифитекс рубленый мясо говядины, молоко пастеризованное 3,2%, масло растительное, соль	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
195	Макаронные изделия с сыром макаронные изделия категории а, сыр голландский 45%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-11, Жиры-1
200	Чай с лимоном сахар, лимоны, 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
75	Салат из морской капусты	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
Итого за Ужин		Калорийность-495, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-45
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-2 462, Белки-118, Жиры-84, Углеводы-305



Директор ГБОУ СО "ЕШИ № 10" Данилов Михаил Иванович

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		
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
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>Сыр порционно</i>	Калорийность-4
5	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-2
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-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> морковь, курага, сахар	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
250	<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-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
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
150	<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-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	<i>Компот из яблок</i> яблоки, сахар	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-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> 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
Итого за день		Калорийность-1 562, Белки-74, Жиры-52, Углеводы-197

Директор Бузынь Михаил
Иванович

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> <i>молоко пастеризованное 3,2%, сахар, кофейный напиток обогащенный</i>	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> <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-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> <i>морковь, курага, сахар</i>	Калорийность-52, Белки-2, 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-90, 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
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> <i>творог 9%, молоко пастеризованное 3,2%, сметана 15%, молоко стуженное, сахар, мука пшеничная в/с, яйцо диетическое, соль, масло сливочное 72,5%</i>	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

Бузаян 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		
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
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	
125	<i>Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-353, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-52
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 овощной</i> картофель, горошек зеленый консервированный, масло растительное, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, укроп свежий	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	<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-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
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	
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-788, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-103
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		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
Ужин		
225	<i>Жаркое по-домашнему</i> картофель, мясо говядины, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль	Калорийность-268, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-21
200	<i>Чай с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
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-632, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-90
Второй ужин		
180	<i>Ряженка</i>	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 081, Белки-97, Жиры-48, Углеводы-308

Директор
Михаил Дмитриевич



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казачова
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>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 (биойогурт) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-420, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-65
Итого за Завтрак		Калорийность-420, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-65
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 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 говядина, 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		Калорийность-841, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-108
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		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
Ужин		
225	<i>Жаркое по-домашнему</i> картофель, мясо говядина, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томат-паста, соль	Калорийность-268, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-21
200	<i>Чай с молоком</i> молоко пастеризованное 3,2%, сахар, чай весовой	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	<i>Икра кабачковая</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
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-632, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-90
Второй ужин		
200	<i>Ряженка</i>	Калорийность-201, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-326
Итого за Второй ужин		Калорийность-201, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-326
Итого за день		Калорийность-2201, Белки-101, Жиры-52, Углеводы-326

Директор ГБОУ СО "ЕШН № 10" Булань 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
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 (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)</i>	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-420, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-65
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 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 говядина, 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		Калорийность-841, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-108
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		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 569, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-236

Директор Бузнь Михаил
Митриевич

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		
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 порционное	Калорийность-2
10	Сыр порционный	Калорийность-4
205	Капа шпённая 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-517, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-87
Второй завтрак		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
80	Салат из квашеной капусты "Русский" капуста квашеная, картофель, лук зелёный, масло растительное, сахар	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
255	Борщ со сметаной 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	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
75	Шницель рубленый мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	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-72, Углеводы-18
200	Кисель "Вишневый"	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	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-695, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-92
Полдник		
60	Печенье	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-1 516, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-244

Бузань Михаил
Митриевич

Бухгалтер

(Signature)
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

(Signature)
Казаква
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	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
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 пшенная молочная с маслом	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
	молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	
	Итого за Завтрак	Калорийность-600, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-103
Второй завтрак		
200	Сох фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
	Итого за Второй завтрак	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
100	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
	капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	
306	Борщ со сметаной	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
	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	
75	Шницель рубленый	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
	мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	
200	Щоре картофельное	Калорийность-72, Углеводы-18
	картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	
200	Кисель "Витоника"	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-958, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-140
Полдник		
60	Печенье	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-1 862, Белки-63, Жиры-40, Углеводы-308



Директор ГБОУ СО "ЕШН № 10" Бузань Михаил
Викторович

Бухгалтер


Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой


Казаква
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
50	<i>Батон</i>	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-67, 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 пшеничная молочная с маслом</i> <i>молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшеница, сахар, масло сливочное 72,5%, соль</i>	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-517, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-87
Второй завтрак		
200	<i>Сок фруктовый</i>	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Обед		
80	<i>Салат из квашеной капусты "Русский"</i> <i>капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
255	<i>Борщ со сметаной</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-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
75	<i>Пшеница рубленый</i> <i>мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
150	<i>Пюре картофельное</i> <i>картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль</i>	Калорийность-72, Углеводы-18
200	<i>Кисель "Витюшка"</i>	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-695, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-92
Полдник		
60	<i>Печенье</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-1 516, Белки-53, Жиры-34, Углеводы-244

Директор  Вузань Михаил
Витриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Каракова
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
10	<i>Масло сливочное порционно</i>	Калорийность-3
15	<i>Сыр порционно</i>	Калорийность-6
205	<i>Каша пшенная молочная с маслом</i> молоко пастеризованное 3,2%, крупа пшено, сахар, масло сливочное 72,5%, соль	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-103
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>Салат из квашеной капусты "Русский"</i> капуста квашеная, картофель, лук зеленый, масло растительное, сахар	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
306	<i>Борщ со сметаной</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	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
75	<i>Шницель рубленый</i> мясо говядина, сухари панировочные, масло растительное, яйцо диетическое, соль	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
200	<i>Щоре картофельное</i> картофель, молоко пастеризованное 3,2%, масло сливочное 72,5%, приправы и пряности смешанные, соль	Калорийность-72, Углеводы-18
200	<i>Кисель "Витюшка"</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-958, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-140
Полдник		
60	<i>Печенье</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	<i>Яблоко свежес</i>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-1 862, Белки-63, Жиры-40, Углеводы-308



Директор
Иванов Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

[Signature]
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

[Signature]
Казакова
Светлана
Владимировна