

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
199	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционное	Калорийность-2
10	Сыр порционный	Калорийность-4
204	Каша геркулес молочная с маслом	Калорийность-86
Итого за Завтрак		Калорийность-387, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-51
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
250	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
177	Макаронник с мясом и маслом	Калорийность-144, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Напиток "Витоника"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-624, Белки-33, Жиры-11, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
168	Запеканка творожная со ступеным молоком	Калорийность-380, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-26
199	Молоко кипяченое	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-495, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
130	Поджарка из рыбы	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
150	Картофель отварной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-667, Белки-36, Жиры-24, Углеводы-76
<u>Второй ужин</u>		
181	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-114, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-114, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 367, Белки-124, Жиры-70, Углеводы-282

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
199	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
204	Каша геркулес молочная с маслом	Калорийность-86
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-65
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
300	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
265	Макаронник с мясом и маслом	Калорийность-216, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-7
70	Икра кабачковая	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-37
200	Напиток "Виташка"	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
<u>Полдник</u>		
168	Запеканка творожная со ступенным молоком	Калорийность-380, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-26
199	Молоко кипяченое	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-495, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
130	Поджарка из рыбы	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
150	Картофель отварной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Чай с лимоном	Калорийность-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-671, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-77
<u>Второй ужин</u>		
201	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-127, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 798, Белки-144, Жиры-77, Углеводы-354

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
199	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
204	Каша геркулес молочная с маслом	Калорийность-86
Итого за Завтрак		Калорийность-387, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-51
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
250	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14
177	Макаронник с мясом и маслом	Калорийность-144, Белки-18, Жиры-6, Углеводы-4
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
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-624, Белки-33, Жиры-11, Углеводы-97
<u>Полдник</u>		
168	Запеканка творожная со стуженым молоком	Калорийность-380, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-26
199	Молоко кипяченое	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-495, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 586, Белки-79, Жиры-40, Углеводы-200

Директор

Бузан Михаил

Бухгалтер

Отставнова

Заведующий

Казакова

столовой

Светлана

Владимировна



Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
199	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
204	Каша геркулес молочная с маслом	Калорийность-86
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-65
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
300	Суп-пюре из разных овощей	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
265	Макаронник с мясом и маслом	Калорийность-216, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-7
70	Икра кабачковая	Калорийность-188, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-37
200	Напиток "Витопка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		Калорийность-968, Белки-49, Жиры-17, Углеводы-153
<u>Полдник</u>		
168	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Калорийность-380, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-26
199	Молоко кипяченое	Калорийность-115, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за Полдник		Калорийность-495, Белки-35, Жиры-23, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-2 000, Белки-97, Жиры-47, Углеводы-270

Директор



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)
<u>Завтрак</u>		
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
198	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
140	Омлет с картофелем	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
118	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-74, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-61
<u>Второй завтрак</u>		
260	Груша свежая	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Второй завтрак		Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
78	Винегрет овощной	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
253	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
53	Бифитекс рубленый	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
149	Овощи в молочном соусе	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	Компот из кураги	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-628, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
73	Ватрушка с повидлом	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-47
201	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-65
<u>Ужин</u>		
350	Рыба запеченная по-русски	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-31
199	Чай с молоком	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	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-475, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-90
<u>Второй ужин</u>		
130	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 054, Белки-74, Жиры-53, Углеводы-321

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
198	Какао с молоком "Витопшка"	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
140	Омлет с картофелем	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
118	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-74, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-598, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-74
<u>Второй завтрак</u>		
260	Груша свежая	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Второй завтрак		Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
97	Винегрет овощной	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
303	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
70	Бифштекс рубленый	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
198	Овощи в молочном соусе	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
200	Компот из кураги	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-937, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
73	Ватрушка с повидлом	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-47
201	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-65
<u>Ужин</u>		
350	Рыба запеченная по-русски	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-31
199	Чай с молоком	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	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-475, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-90
<u>Второй ужин</u>		
146	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 430, Белки-88, Жиры-62, Углеводы-381

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
198	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
140	Омлет с картофелем	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
118	Йогурт (биоЙогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-74, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-61
<u>Второй завтрак</u>		
260	Груша свежая	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Второй завтрак		Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
78	Винегрет овощной	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
253	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
53	Бифитекс рубленый	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
149	Овощи в молочном соусе	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	Компот из кураги	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-628, Белки-27, Жиры-23, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
73	Ватрушка с повидлом	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-47
201	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-1 579, Белки-60, Жиры-46, Углеводы-231

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
198	Какао с молоком "Витошка"	Калорийность-68, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
140	Омлет с картофелем	Калорийность-188, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-10
118	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-74, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-598, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-74
<u>Второй завтрак</u>		
260	Груша свежая	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Второй завтрак		Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27
<u>Обед</u>		
97	Винегрет овощной	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
303	Ци из свежей капусты со сметаной	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
70	Бифитекс рубленый	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
198	Овощи в молочном соусе	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17
200	Компот из кураги	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-937, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-125
<u>Полдник</u>		
73	Ватрушка с повидлом	Калорийность-222, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-47
201	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-298, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-65
Итого за день		Калорийность-1 955, Белки-74, Жиры-55, Углеводы-291

Директор



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)
<u>Завтрак</u>		
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	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	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
78	Салат из свежих огурцов	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
248	Суп картофельный с горбушей и крупой	Калорийность-343, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
263	Рагу из птицы	Калорийность-19, Углеводы-4
200	Компот из груш	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-643, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-72, Углеводы-18
222	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-471, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-49
Итого за Полдник		Калорийность-543, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-67
<u>Ужин</u>		
151	Печень по-строгановски	Калорийность-219, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-11
130	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-7, Жиры-1
200	Чай с лимоном	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	Шницель из капусты	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-498, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-63
<u>Второй ужин</u>		
186	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-117, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 390, Белки-116, Жиры-73, Углеводы-314

Директор

Бузань Михаил
Дмитриевич

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша манная молочная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
98	Салат из свежих огурцов	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
248	Суп картофельный с горбушей и крупой	
263	Рагу из птицы	Калорийность-343, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
200	Компот из фруктов	Калорийность-19, Углеводы-4
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-864, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Витопика"	Калорийность-72, Углеводы-18
222	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-471, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-49
Итого за Полдник		Калорийность-543, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-67
<u>Ужин</u>		
151	Печень по-строгановски	Калорийность-219, Белки-20, Жиры-10, Углеводы-11
195	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-11, Жиры-1
200	Чай с лимоном	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	Шницель из капусты	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-502, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-63
<u>Второй ужин</u>		
207	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-130, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-130, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 685, Белки-125, Жиры-79, Углеводы-365

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
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	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	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
78	Салат из свежих огурцов	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
248	Суп картофельный с горбушей и крупой	Калорийность-343, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
263	Рагу из птицы	Калорийность-19, Углеводы-4
200	Компот из груш	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-643, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-73
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-72, Углеводы-18
222	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-471, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-49
Итого за Полдник		Калорийность-543, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-67
Итого за день		Калорийность-1 775, Белки-78, Жиры-53, Углеводы-244

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционным	Калорийность-3
15	Сыр порционным	Калорийность-6
205	Каша манная молочная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
<u>Второй завтрак</u>		
170	Яблоко свежее	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Второй завтрак		Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
<u>Обед</u>		
98	Салат из свежих огурцов	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
248	Суп картофельный с горбушей и крупой	
263	Рагу из птицы	Калорийность-343, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-27
200	Компот из груш	Калорийность-19, Углеводы-4
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-864, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Виташка"	Калорийность-72, Углеводы-18
222	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-471, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-49
Итого за Полдник		Калорийность-543, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-67
Итого за день		Калорийность-2 053, Белки-86, Жиры-58, Углеводы-295

Директор



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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
199	Какао с молоком "Витюшка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
110	Омлет натуральный	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-508, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-55
<u>Второй завтрак</u>		
120	Апельсин свежий	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
80	Салат из свеклы с изюмом "Детский"	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-10
255	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
99	Бефстроганов из говядины	Калорийность-178, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	Напиток из шиповника	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-790, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-105
<u>Полдник</u>		
73	Расстегай с рыбой	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
199	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
<u>Ужин</u>		
100	Курица тушеная в соусе красном	Калорийность-251, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-1
195	Капуста отварная	Калорийность-60, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай с молоком	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
132	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
Итого за Ужин		Калорийность-599, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-62
<u>Второй ужин</u>		
186	Ряженка	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 180, Белки-99, Жиры-73, Углеводы-278

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатовна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
199	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
110	Омлет натуральный	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-562, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-66
<u>Второй завтрак</u>		
120	Апельсин свежий	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с изюмом "Детский"	Калорийность-149, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-13
306	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
149	Бефстроганов из говядины	Калорийность-268, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-9, Углеводы-1
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		Калорийность-1 194, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-164
<u>Полдник</u>		
73	Расстегай с рыбой	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
199	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
<u>Ужин</u>		
100	Курица тушеная в соусе красном	Калорийность-251, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-1
195	Капуста отварная	Калорийность-60, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-10
200	Чай с молоком	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
132	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
Итого за Ужин		Калорийность-599, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-62
<u>Второй ужин</u>		
207	Ряженка	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 638, Белки-118, Жиры-86, Углеводы-348

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
199	Какао с молоком "Витюшка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
110	Омлет натуральный	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-2
125	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-55
<u>Второй завтрак</u>		
120	Апельсин свежий	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
80	Салат из свеклы с изюмом "Детский"	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-10
255	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
99	Бефстроганов из говядины	Калорийность-178, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	Напиток из шиповника	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-790, Белки-34, Жиры-25, Углеводы-105
<u>Полдник</u>		
73	Расстегай с рыбой	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
199	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-1 581, Белки-67, Жиры-48, Углеводы-216

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
199	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
110	Омлет натуральный	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-562, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-66
<u>Второй завтрак</u>		
120	Апельсин свежий	Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
Итого за Второй завтрак		Калорийность-52, Белки-1, Углеводы-10
<u>Обед</u>		
100	Салат из свеклы с изюмом "Детский"	Калорийность-149, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-13
306	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
149	Бефстроганов из говядины	Калорийность-268, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	Каша гречневая рассычатая	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-9, Углеводы-1
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
Итого за Обед		Калорийность-1 194, Белки-51, Жиры-37, Углеводы-164
<u>Полдник</u>		
73	Расстегай с рыбой	Калорийность-155, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-28
199	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-46
Итого за день		Калорийность-2 039, Белки-86, Жиры-61, Углеводы-286

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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
Итого за Завтрак		Калорийность-530, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-89
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
255	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	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
Итого за Обед		Калорийность-462, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
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

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Капа пшеничная молочная с маслом	Калорийность-228, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-100
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
306	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
200	Напиток "Апельсинка"	Калорийность-11, Углеводы-2
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
<u>Полдник</u>		
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



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)
<u>Завтрак</u>		
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	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
Итого за Завтрак		Калорийность-530, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-89
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
255	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	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
Итого за Обед		Калорийность-462, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-81
<u>Полдник</u>		
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

Директор



Михаил

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-100
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
306	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
110	Суфле рыбное (паровое)	Калорийность-53, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
200	Напиток "Апельсинка"	Калорийность-11, Углеводы-2
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
<u>Полдник</u>		
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



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)
<u>Завтрак</u>		
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	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	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-523, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-89
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат витаминный	Калорийность-157, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
100	Гуляш из говядины	Калорийность-135, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-5
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
200	Напиток "Витолка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-663, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
135	Рыба по-ленинградски	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
180	Картофельное пюре запеченое	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
105	Свекла тушеная со сметаной	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
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-605, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-91
<u>Второй ужин</u>		
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-2 463, Белки-109, Жиры-75, Углеводы-328

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-103
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат витаминный	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-17
300	Суп картофельный с горохом	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
150	Гуляш из говядины	Калорийность-203, Белки-25, Жиры-8, Углеводы-7
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
200	Напиток "Витопка"	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
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
135	Рыба по-ленинградски	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
180	Картофельное пюре запеченое	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
105	Свекла тушеная со сметаной	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9
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-605, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-91
<u>Второй ужин</u>		
200	Йогурт (биойогурт) 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-2 808, Белки-126, Жиры-83, Углеводы-380

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
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	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Капа дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-523, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-89
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат витаминный	Калорийность-157, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-13
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
100	Гуляш из говядины	Калорийность-135, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-5
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
200	Напиток "Виташка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-663, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-89
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 745, Белки-85, Жиры-49, Углеводы-231

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-103
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат витаминный	Калорийность-196, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-17
300	Суп картофельный с горохом	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
150	Гуляш из говядины	Калорийность-203, Белки-25, Жиры-8, Углеводы-7
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
200	Напиток "Витошка"	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
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-2 077, Белки-101, Жиры-57, Углеводы-282

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Какао с молоком "Виташка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
125	Омлет с капустой	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-54
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
263	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
80	Закуска овощная с чесноком	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	Компот из чернослива	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-906, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-116
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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
<u>Ужин</u>		
100	Шницель рыбный	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	Чай с молоком	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
80	Салат из свежих огурцов	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2
Итого за Ужин		Калорийность-662, Белки-14, Жиры-26, Углеводы-94
<u>Второй ужин</u>		
180	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 447, Белки-89, Жиры-85, Углеводы-331

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком "Витошка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
125	Омлет с капустой	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-77
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
300	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
100	Закуска овощная с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
200	Компот из чернослива	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-1 081, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-146
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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
<u>Ужин</u>		
100	Шницель рыбный	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	Чай с молоком	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	Салат из свежих огурцов	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
Итого за Ужин		Калорийность-683, Белки-14, Жиры-28, Углеводы-94
<u>Второй ужин</u>		
180	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 710, Белки-97, Жиры-92, Углеводы-374

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
125	Омлет с капустой	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	Йогурт (биоЙогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-54
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
263	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-107, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
80	Закуска овощная с чесноком	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7
200	Компот из чернослива	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-906, Белки-42, Жиры-30, Углеводы-116
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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-1 785, Белки-75, Жиры-59, Углеводы-237

Директор



Бухгалтер

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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
125	Омлет с капустой	Калорийность-150, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-67
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
300	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
100	Закуска овощная с чесноком	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9
200	Компот из чернослива	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-1 081, Белки-48, Жиры-34, Углеводы-146
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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-2 027, Белки-83, Жиры-64, Углеводы-280

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-361, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-56
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат "Бодрость"	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
150	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Компот из яблок	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
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
125	Печень тушеная в соусе	Калорийность-204, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-12
140	Макаронные изделия запеченные с яйцом	Калорийность-49, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-1
200	Чай с лимоном	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
<u>Второй ужин</u>		
180	Йогурт (био йогурт) 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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-70
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат "Бодрасть"	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-12
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
195	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	Компот из яблок	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
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
125	Печень тушеная в соусе	Калорийность-204, Белки-20, Жиры-8, Углеводы-12
210	Макаронные изделия запеченные с яйцом	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-2
200	Чай с лимоном	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
<u>Второй ужин</u>		
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

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-361, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-56
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат "Бодрость"	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
150	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Компот из яблок	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
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	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

Директор



Буздин Михаил

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)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-70
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат "Бодрость"	Калорийность-144, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-12
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
195	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	Компот из яблок	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
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
Итого за день		Калорийность-1 933, Белки-81, Жиры-64, Углеводы-254

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Какао с молоком "Витошка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-51
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
80	Салат овощной	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из кураги	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-834, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с печенью	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
75	Колбаски витаминные	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3
150	Капуста отварная	Калорийность-46, Белки-3, Углеводы-7
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
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
<u>Второй ужин</u>		
180	Ряженка	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 182, Белки-97, Жиры-55, Углеводы-316

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком "Витопшка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-416, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
100	Салат овощной	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
300	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из кураги	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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-1 021, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-145
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с печеню	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
75	Колбаски витаминные	Калорийность-178, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3
150	Капуста отварная	Калорийность-46, Белки-3, Углеводы-7
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
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
<u>Второй ужин</u>		
180	Ряженка	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 436, Белки-105, Жиры-60, Углеводы-361

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (3. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-51
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
80	Салат овощной	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из кураги	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-834, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с печенью	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 540, Белки-68, Жиры-37, Углеводы-227

Директор

Бузащ Михаил

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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-416, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
100	Салат овощной	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
300	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из кураги	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
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-1 021, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-145
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с печенью	Калорийность-204, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-280, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 794, Белки-76, Жиры-42, Углеводы-272

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
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
Итого за Завтрак		Калорийность-494, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-86
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
255	Борщ со сметаной с курой	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
150	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
5	Чеснок	
200	Кисель "Виташка"	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
<u>Полдник</u>		
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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-89
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
300	Борщ со сметаной с курой	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
150	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
5	Чеснок	
200	Кисель "Витопка"	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
<u>Полдник</u>		
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

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
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
Итого за Завтрак		Калорийность-494, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-86
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
255	Борщ со сметаной с курой	Калорийность-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-10
150	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
5	Чеснок	
200	Кисель "Витопика"	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
<u>Полдник</u>		
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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-89
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
300	Борщ со сметаной с курой	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12
150	Рыба тушеная с овощами	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
5	Чеснок	
200	Кисель "Витоника"	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
<u>Поддник</u>		
50	Вафли	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
180	Яблоко свежес	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Поддник		Калорийность-204, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-42
Итого за день		Калорийность-1 708, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-298

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
200	Кофейный напиток с молоком	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
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат из моркови с яблоками "Нежность"	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
255	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
100	Мясо говядины тушеное	Калорийность-132, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3
200	Напиток "Виташка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-570, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
170	Запеканка творожная со сгущенным молоком	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
<u>Ужин</u>		
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
75	Котлета рыбная "Любительская"	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14
150	Картофель в молоке	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-25
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-441, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-81
<u>Второй ужин</u>		
180	Йогурт (биоугурт) 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-2 069, Белки-101, Жиры-59, Углеводы-277

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
200	Кофейный напиток с молоком	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
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с яблоками "Нежность"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
306	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
150	Мясо говядины тушеное	Калорийность-197, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
200	Напиток "Виташка"	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
<u>Полдник</u>		
170	Запеканка творожная со сгущенным молоком	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
<u>Ужин</u>		
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
100	Котлета рыбная "Любительская"	Калорийность-122, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
200	Картофель в молоке	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-33
200	Чай с лимоном	Калорийность-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-522, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-94
<u>Второй ужин</u>		
200	Йогурт (био йогурт) 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-2 528, Белки-121, Жиры-69, Углеводы-349

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
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
200	Кофейный напиток с молоком	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
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат из моркови с яблоками "Нежность"	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
255	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17
100	Мясо говядины тушеное	Калорийность-132, Белки-17, Жиры-6, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3
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-570, Белки-29, Жиры-14, Углеводы-80
<u>Полдник</u>		
170	Запеканка творожная со ступенным молоком	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

Директор



Бухгалтер

Степанова
Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
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)
<u>Завтрак</u>		
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
200	Кофейный напиток с молоком	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
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с яблоками "Нежность"	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
306	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
150	Мясо говядины тушеное	Калорийность-197, Белки-26, Жиры-8, Углеводы-5
200	Макаронные изделия отварные с овощами	Калорийность-26, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4
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-878, Белки-45, Жиры-21, Углеводы-127
<u>Полдник</u>		
170	Запеканка творожная со сгущенным молоком	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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
130	Омлет фаргированный зеленым горошком	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
125	Йогурт (биоюгурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-58
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
80	Винегрет овощной	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
255	Пци из свежей капусты со сметаной	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
75	Зразы "Верх-Исетские"	
150	Овощи в молочном соусе	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	Компот из кураги	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-488, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
75	Ватрушка с повидлом	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
<u>Ужин</u>		
165	Рыба запеченная в молочном соусе	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	Чай с молоком	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	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-600, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-110
<u>Второй ужин</u>		
180	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 004, Белки-63, Жиры-46, Углеводы-331

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
130	Омлет фаргированный зеленым горошком	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
125	Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-69
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
306	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
75	Зразы "Верх-Исетские"	
200	Овощи в молочном соусе	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
200	Комлот из кураги	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-753, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
75	Ватрушка с повидлом	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
<u>Ужин</u>		
165	Рыба запеченная в молочном соусе	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-11
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	Чай с молоком	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	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за Ужин		Калорийность-600, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-110
<u>Второй ужин</u>		
200	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 323, Белки-72, Жиры-52, Углеводы-390

Директор



Бухгалтер

Отставянова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
200	Какао с молоком "Виташка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
130	Омлет фаргированный зеленым горошком	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
125	Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-58
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
80	Винегрет овощной	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6
255	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9
75	Зразы "Верх-Исетские"	
150	Овощи в молочном соусе	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13
200	Компот из кураги	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-488, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-78
<u>Полдник</u>		
75	Ватрушка с повидлом	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
Итого за день		Калорийность-1 404, Белки-46, Жиры-36, Углеводы-221

Директор



Бухгалтер

 Отставнова
Ирина
Анатольевна

 Заведующий
столовой

 Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Какао с молоком "Витюшка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
130	Омлет фаргированный зеленым горошком	Калорийность-165, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-5
125	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-69
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
100	Винегрет овощной	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7
306	Щи из свежей капусты со сметаной	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
75	Зразы "Верх-Исетские"	
200	Овощи в молочном соусе	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18
200	Компот из кураги	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-753, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-126
<u>Полдник</u>		
75	Ватрушка с повидлом	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
Итого за день		Калорийность-1 723, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-280

Директор



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)
<u>Завтрак</u>		
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша манная молочная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	Курица тушеная с овощами	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
200	Напиток из смородины	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	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-708, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Витюшка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
<u>Ужин</u>		
65	Поджарка из говядины	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-2
130	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-7, Жиры-1
200	Чай с лимоном	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	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-465, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-46
<u>Второй ужин</u>		
180	Йогурт (био йогурт) цитрусовой (в ассортименте)	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за Второй ужин		Калорийность-113, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-6
Итого за день		Калорийность-2 429, Белки-114, Жиры-83, Углеводы-302

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша манная молочная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	Курица тушеная с овощами	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
200	Напиток из смородины	Калорийность-11, Углеводы-2
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	Суп картофельный с сайрой и крупой	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Витюшка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовым соусом	Калорийность-477, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-50
Итого за Полдник		Калорийность-549, Белки-31, Жиры-17, Углеводы-68
<u>Ужин</u>		
65	Поджарка из говядины	Калорийность-184, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-2
195	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-11, Жиры-1
200	Чай с лимоном	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	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4
Итого за Ужин		Калорийность-469, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-46
<u>Второй ужин</u>		
200	Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за Второй ужин		Калорийность-126, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за день		Калорийность-2 720, Белки-124, Жиры-86, Углеводы-356

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовойКазакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-496, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-85
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	Курица тушеная с овощами	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
200	Напиток из смородины	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	Калорийность-84, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-721, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Витопка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовым соусом	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

Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша манная молочная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-36
Итого за Завтрак		Калорийность-566, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-98
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из свежих огурцов	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-2
263	Курица тушеная с овощами	Калорийность-309, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-19
200	Напиток из смородины	Калорийность-11, Углеводы-2
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	Суп картофельный с сайрой и крупой	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-16
Итого за Обед		Калорийность-925, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-119
<u>Полдник</u>		
200	Кисель "Витошка"	Калорийность-72, Углеводы-18
225	Пудинг из творога с фруктовым соусом	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

Директор



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)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет с мясом и маслом	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-539, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-55
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
80	Салат "Бурячок"	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-4
100	Бефстроганов из говядины	Калорийность-180, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	Напиток из шиповника	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	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с капустой и яйцом	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
<u>Ужин</u>		
60	Кнели из курицы	
130	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
150	Картофель отварной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-75
<u>Второй ужин</u>		
180	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 027, Белки-88, Жиры-60, Углеводы-279

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет с мясом и маслом	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	Йогурт (биоЙогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-66
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
100	Салат "Бурячок"	Калорийность-163, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-6
150	Бефстроганов из говядины	Калорийность-270, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-9, Углеводы-1
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-88, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-1 181, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-144
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с капустой и яйцом	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
<u>Ужин</u>		
60	Кнели из курицы	
130	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-9
150	Картофель отварной	Калорийность-117, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-404, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-75
<u>Второй ужин</u>		
200	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 483, Белки-106, Жиры-74, Углеводы-346

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Козакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет с мясом и маслом	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	Йогурт (биоюгurt) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-539, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-55
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
80	Салат "Бурячок"	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-4
100	Бефстроганов из говядины	Калорийность-180, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-186, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-34
200	Напиток из шиповника	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	Калорийность-73, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-88
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с капустой и яйцом	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
Итого за день		Калорийность-1 623, Белки-76, Жиры-54, Углеводы-204

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Виташка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет с мясом и маслом	Калорийность-177, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-2
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-34, Жиры-22, Углеводы-66
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
100	Салат "Бурячок"	Калорийность-163, Белки-1, Жиры-15, Углеводы-6
150	Бефстроганов из говядины	Калорийность-270, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-4
200	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-249, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-46
200	Напиток из шиповника	Калорийность-9, Углеводы-1
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
75	Хлеб ржаной	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
300	Суп молочный с макаронными изделиями	Калорийность-88, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7
Итого за Обед		Калорийность-1 181, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-144
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с капустой и яйцом	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
Итого за день		Калорийность-2 079, Белки-94, Жиры-68, Углеводы-271

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
155	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-79
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Котлета рыбная "Лада"	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
150	Пюре картофельное	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-11, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	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	Калорийность-409, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-77
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-22, Жиры-10, Углеводы-145
<u>Полдник</u>		
60	Пряник	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-221

Директор



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)
<u>Завтрак</u>		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
155	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-90
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Котлета рыбная "Лада"	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
200	Пюре картофельное	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-11, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	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	Калорийность-669, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-128
Итого за Обед		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
<u>Полдник</u>		
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



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)
<u>Завтрак</u>		
55	Батон	Калорийность-147, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-29
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
155	Каша рисовая молочная с маслом	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-457, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-79
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Котлета рыбная "Лада"	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
150	Щоре картофельное	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2
50	Помидор свежий порционно	Калорийность-11, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	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	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11
Итого за Обед		Калорийность-409, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-77
<u>Полдник</u>		
60	Пряник	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-228, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-47
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-221

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
155	Капа рисовая молочная с маслом	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-28
Итого за Завтрак		Калорийность-514, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-90
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Котлета рыбная "Лада"	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
200	Пюре картофельное	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
75	Помидор свежий порционно	Калорийность-11, Углеводы-2
200	Напиток "Апельсинка"	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
306	Суп овощной с зеленым горошком и сметаной	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-19, Жиры-8, Углеводы-128
<u>Полдник</u>		
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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат "Здоровье"	
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
75	Пшеница рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
200	Напиток "Виташка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-582, Белки-32, Жиры-15, Углеводы-79
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
135	Рыба по-ленинградски	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
180	Картофельное пюре запеченое	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
200	Чай с лимоном	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	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-651, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-94
<u>Второй ужин</u>		
180	Йогурт (био йогурт) 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

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Капа дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-103
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат "Здоровье"	
300	Суп картофельный с горохом	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
100	Пшеница рубленый	Калорийность-282, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-11
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
200	Напиток "Витопка"	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
75	Хлеб пшеничный	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
50	Хлеб ржаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
Итого за Обед		Калорийность-808, Белки-43, Жиры-20, Углеводы-113
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
<u>Ужин</u>		
135	Рыба по-ленинградски	Калорийность-116, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13
180	Картофельное пюре запеченое	Калорийность-198, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
200	Чай с лимоном	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	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-12
Итого за Ужин		Калорийность-651, Белки-15, Жиры-24, Углеводы-94
<u>Второй ужин</u>		
200	Йогурт (биойогурт) 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



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)
<u>Завтрак</u>		
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
50	Батон	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
10	Сыр порционно	Калорийность-4
205	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-510, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат "Здоровье"	
250	Суп картофельный с горохом	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-19
75	Шницель рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-2
200	Напиток "Витоплка"	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
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 651, Белки-84, Жиры-46, Углеводы-219

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
75	Батон	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
15	Сыр порционно	Калорийность-6
205	Каша дружба молочная с маслом	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-38
Итого за Завтрак		Калорийность-593, Белки-19, Жиры-10, Углеводы-103
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат "Здоровье"	Калорийность-129, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-23
300	Суп картофельный с горохом	Калорийность-282, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-11
100	Пшеница рубленый	Калорийность-2
200	Макаронные изделия отварные	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12
200	Напиток "Виташка"	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
<u>Полдник</u>		
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
Итого за Полдник		Калорийность-474, Белки-34, Жиры-21, Углеводы-35
Итого за день		Калорийность-1 960, Белки-97, Жиры-52, Углеводы-269

Директор



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)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет натуральный	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-55
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
255	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Компот из чернослива	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
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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
<u>Ужин</u>		
130	Поджарка из рыбы	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-779, Белки-38, Жиры-28, Углеводы-94
<u>Второй ужин</u>		
180	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 593, Белки-116, Жиры-80, Углеводы-352

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

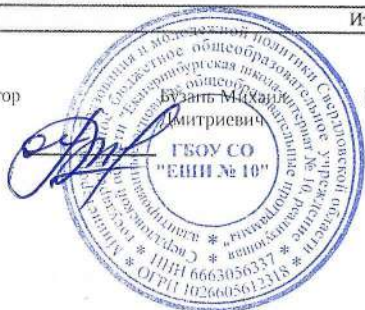
Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витоника"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет натуральный	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-556, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-66
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
300	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
75	Икра кабачковая	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Компот из чернослива	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
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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
<u>Ужин</u>		
130	Поджарка из рыбы	Калорийность-340, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-11
150	Рис с овощами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40
200	Чай с молоком	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
<u>Второй ужин</u>		
200	Снежок	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2870, Белки-126, Жиры-84, Углеводы-405

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (З. Обучающиеся 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет натуральный	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
125	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-55
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
255	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-11
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
200	Компот из чернослива	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
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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-1 814, Белки-78, Жиры-52, Углеводы-258

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
105	Омлет натуральный	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-2
125	Йогурт (биойогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-28, Жиры-20, Углеводы-66
<u>Второй завтрак</u>		
180	Груша свежая	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
<u>Обед</u>		
300	Суп крестьянский с мясом со сметаной	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12
268	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-429, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-44
75	Икра кабачковая	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-40
200	Компот из чернослива	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
<u>Полдник</u>		
65	Ватрушка со сметаной	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-2087, Белки-87, Жиры-56, Углеводы-310

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Сыр порционный	Калорийность-4
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
205	Каша ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-348, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-54
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
75	Салат из моркови с курагой	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
150	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Компот из яблок	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-661, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-94
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
53	Бифитекс рубленый	Калорийность-143, Белки-14, Жиры-10
130	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-7, Жиры-1
200	Чай с лимоном	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-414, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-44
<u>Второй ужин</u>		
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-2 089, Белки-104, Жиры-76, Углеводы-247

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
Анатольевна

Заведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
15	Сыр порционно	Калорийность-6
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
205	Каша ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-70
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с курагой	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
195	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	Компот из яблок	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
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	Калорийность-352, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-22
Итого за Полдник		Калорийность-468, Белки-31, Жиры-24, Углеводы-31
<u>Ужин</u>		
70	Бифштекс рубленый	Калорийность-189, Белки-19, Жиры-13
195	Макаронные изделия с сыром	Калорийность-11, Жиры-1
200	Чай с лимоном	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
<u>Второй ужин</u>		
200	Йогурт (био) (йогурт) 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



Бухгалтер

Бузань Михаил
Дмитриевич

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)
<u>Завтрак</u>		
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	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
10	Сыр порционный	Калорийность-4
5	Масло сливочное порционно	Калорийность-2
205	Каша ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-348, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-54
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
75	Салат из моркови с курагой	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
150	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-24
200	Компот из яблок	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-661, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-94
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
15	Сыр порционно	Калорийность-6
10	Масло сливочное порционно	Калорийность-3
205	Капа ячневая молочная с маслом	Калорийность-59, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
Итого за Завтрак		Калорийность-431, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-70
<u>Второй завтрак</u>		
180	Яблоко свежее	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из моркови с курагой	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11
300	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-80, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-16
110	Суфле из курицы	Калорийность-215, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-4
195	Картофель и овощи тушеные с соусом	Калорийность-156, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-32
200	Компот из яблок	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
<u>Полдник</u>		
200	Молоко кипяченое	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
173	Суфле творожное	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



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)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-51
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
80	Салат овощной	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
225	Шов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из сухофруктов	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
225	Жаркое по-домашнему	Калорийность-268, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-21
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-632, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-90
<u>Второй ужин</u>		
180	Ряженка	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 077, Белки-97, Жиры-48, Углеводы-307

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витоника"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-416, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
100	Салат овощной	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
300	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из сухофруктов	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
<u>Ужин</u>		
225	Жаркое по-домашнему	Калорийность-268, Белки-27, Жиры-8, Углеводы-21
200	Чай с молоком	Калорийность-29, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-2
50	Икра кабачковая	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Ужин		Калорийность-632, Белки-38, Жиры-13, Углеводы-90
<u>Второй ужин</u>		
200	Ряженка	
Итого за Второй ужин		
Итого за день		Калорийность-2 197, Белки-101, Жиры-52, Углеводы-325

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
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)
<u>Завтрак</u>		
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 "Витопка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-349, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-51
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
80	Салат овощной	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-8
255	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из сухофруктов	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-788, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-103
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 445, Белки-59, Жиры-35, Углеводы-217

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 "Виташка"	Калорийность-69, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-7
120	Омлет с сыром	
125	Йогурт (био йогурт) питьевой (в ассортименте)	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-4
Итого за Завтрак		Калорийность-416, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-64
<u>Второй завтрак</u>		
180	Апельсин свежий	Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Второй завтрак		Калорийность-77, Белки-2, Углеводы-15
<u>Обед</u>		
100	Салат овощной	Калорийность-184, Белки-2, Жиры-15, Углеводы-10
300	Рассольник домашний со сметаной	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-18
225	Плов из говядины	Калорийность-349, Белки-28, Жиры-8, Углеводы-40
200	Компот из сухофруктов	
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27
25	Хлеб ржаной	Калорийность-67, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13
Итого за Обед		Калорийность-841, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-108
<u>Полдник</u>		
75	Пирожок с яблоками	Калорийность-155, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-30
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Полдник		Калорийность-231, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-48
Итого за день		Калорийность-1 565, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-235

Директор



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (1. Воспитанники 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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	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
Итого за Завтрак		Калорийность-517, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
255	Борщ со сметаной	
75	Шницель рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
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
<u>Полдник</u>		
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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (2. Воспитанники 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
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
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-103
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
306	Борщ со сметаной	
75	Пшеница рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
200	Кисель "Витошка"	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-958, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-140
<u>Полдник</u>		
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



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)
<u>Завтрак</u>		
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	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
Итого за Завтрак		Калорийность-517, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-87
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
80	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4
255	Борщ со сметаной	
75	Пшеница рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
150	Пюре картофельное	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22
200	Кисель "Витолка"	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
<u>Полдник</u>		
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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна

Меню (4. Обучающиеся 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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
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
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-20, Жиры-11, Углеводы-103
<u>Второй завтрак</u>		
200	Сок фруктовый	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
Итого за Второй завтрак		Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
<u>Обед</u>		
100	Салат из квашеной капусты "Русский"	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-5
306	Борщ со сметаной	
75	Пшеница рубленый	Калорийность-211, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-8
200	Пюре картофельное	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-29
200	Кисель "Виташка"	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-958, Белки-36, Жиры-28, Углеводы-140
<u>Полдник</u>		
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



Бухгалтер

Отставнова
Ирина
АнатольевнаЗаведующий
столовой

Казакова
Светлана
Владимировна