

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О. _____



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
07 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
10	Масло сливочное порциями Б - 0,1 г, Ж- 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал
180/5	Каша гречневая молочная с маслом сливочным Крупа гречневая ячневая, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное Б - 8,11 г, Ж- 8,47 г, У - 35,1 г, ЭЦ - 237,51 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж- 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 0,1 г, Ж- 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал
20	Печенье в ассортименте Б - 2,5 г, Ж- 2 г, У - 9 г, ЭЦ - 55,20 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,48 г, Ж- 0,06 г, У - 1,02 г, ЭЦ - 1 ккал
200/5/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,1 г, Ж- 3,1 г, У - 10,1 г, ЭЦ - 109,2 ккал
90	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок С/м Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 11,3 г, Ж- 11,5 г, У - 10,47 г, ЭЦ - 221 ккал
150	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5 г, Ж- 4,8 г, У - 27 г, ЭЦ - 151 ккал
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,8 г, Ж- 0,1 г, У - 1,7 г, ЭЦ - 1,66 ккал
250/15/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,83 г, Ж- 3,78 г, У - 13,05 г, ЭЦ - 139 ккал
100	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок с/м, Батон нарезной обогащенный, Сухари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 12,55 г, Ж- 11,77 г, У - 11,63 г, ЭЦ - 246 ккал
180	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5,9 г, Ж- 5,76 г, У - 35,56 г, ЭЦ - 229 ккал
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж- 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
40	Печенье в ассортименте Б - 5 г, Ж- 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О. _____



УТВЕРЖДЕНО

«Столовая» Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
08 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
150/20	Пудинг из творога (запеченный) с джемом Творог, Крупа манная, Яйцо куриное, Сахар-песок, Изюм, Сметана, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль 16,2 г, Ж- 14,6 г, У - 25,1 г, ЭЦ - 395,7 ккал
180	Какао с молоком Какао-порошок, Молоко, Сахар-песок Б - 2,61 г, Ж- 2,25 г, У - 22,32 г, ЭЦ - 120,6 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж- 1,16 г, У - 12,89 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж- 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 0,78 г, Ж- 3,2 г, У - 5,7 г, ЭЦ - 53 ккал
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана Б - 2,46 г, Ж- 4,03 г, У - 9,51 г, ЭЦ - 84 ккал
90/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 12,06 г, Ж- 5,04 г, У - 17,9 г, ЭЦ - 191 ккал
150	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 3,7 г, Ж- 6,3 г, У - 32,8 г, ЭЦ - 203 ккал
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж- 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 1,3 г, Ж- 5,33 г, У - 9,5 г, ЭЦ - 88 ккал
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана Б - 3,3 г, Ж- 5,1 г, У - 14,2 г, ЭЦ - 123 ккал
100/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 13,1 г, Ж- 5,46 г, У - 19,4 г, ЭЦ - 207 ккал
180	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 5,4 г, Ж- 7,6 г, У - 37,12 г, ЭЦ - 230 ккал
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж- 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Яблоко свежее Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



МЕНЮ (Льготное)
09 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль Ж - 9,25 г, У - 27 г, ЭЦ - 207,2 ккал Б - 5,73 г,
10	Сыр порциями Б - 2,3г, Ж - 2,98 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% Б - 3,7 г, Ж - 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль Б - 0,96 г, Ж - 3,06 г, У - 4,62 г, ЭЦ - 49,8 ккал
200/5	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной Картофель свежий, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная 3,10 г, Ж - 2,24 г, У - 13,20 г, ЭЦ - 94 ккал Б -
90	Биточки рыбные запеченные Минтай филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 11,20 г, Ж - 8,92 г, У - 8,28 г, ЭЦ - 145,8 ккал
150	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 2,88 г, Ж - 5,3 г, У - 22,8 г, ЭЦ - 151,1 ккал
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль Б - 1,6 г, Ж - 5,1 г, У - 7,7 г, ЭЦ - 83,0 ккал
250/15	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной Картофель свежий, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная 4,00 г, Ж - 2,90 г, У - 17,06 г, ЭЦ - 121 ккал Б -
100	Биточки рыбные запеченные Минтай филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 12,44 г, Ж - 8,90 г, У - 9,20 г, ЭЦ - 162 ккал
180	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 3,45 г, Ж - 6,36 г, У - 27,36 г, ЭЦ - 181,3 ккал
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
30	Пряник Б - 1,8 г, Ж - 0,9 г, У - 23,4 г, ЭЦ - 100,80 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
10 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Крупа пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль Б - 6,68 г, Ж - 8,63 г, У - 29,6 г, ЭЦ - 213,64 ккал
10	Сыр порциями Б - 2,3г, Ж - 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Апельсин свежий Б - 0,9 г, Ж - 0,2 г, У - 8,13 г, ЭЦ - 43,33 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60/20	Салат из свеклы с яйцом Свекла свежая, Масло растительное, Соль, Яйцо куриное Б - 5,66 г, Ж - 7 г, У - 3,6 г, ЭЦ - 100,0 ккал
200/5	Суп картофельный с горохом и гренками Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 4,22 г, Ж - 2,70 г, У - 27,80 г, ЭЦ - 150 ккал
90	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе Говядина лопатка с/м, Лук репчатый, Сметана, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль Б - 9,44 г, Ж - 10,00 г, У - 3,78 г, ЭЦ - 170 ккал
150	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
80/20	Салат из свеклы с яйцом Свекла свежая, Масло растительное, Соль, Яйцо куриное Б - 7,07 г, Ж - 8,75 г, У - 4,5 г, ЭЦ - 125,0 ккал
250/5	Суп картофельный с горохом и гренками Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 6,40 г, Ж - 4,50 г, У - 30,20 г, ЭЦ - 154 ккал
100	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе Говядина лопатка с/м, Лук репчатый, Сметана, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль Б - 10,50 г, Ж - 11,11 г, У - 4,20 г, ЭЦ - 169 ккал
180	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Апельсин свежий Б - 1,35 г, Ж - 0,3 г, У - 12,2 г, ЭЦ - 65 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

11 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
150/10	Макаронны отварные с сыром Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр Б - 7,1 г, Ж- 15,9 г, У - 27,1 г, ЭЦ - 271 ккал
40	Бутерброд с джемом Батон нарезной обогащенный, Масло сливочное, Джем в ассортименте Б - 1,2 г, Ж- 4,3 г, У - 22 г, ЭЦ - 132 ккал
180/5	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон свежий Б - 0,2 г, Ж- 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж- 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 0,71 г, Ж- 3,2 г, У - 4,6 г, ЭЦ - 52,2 ккал
200/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 4,5 г, Ж- 2,39 г, У - 10,36 г, ЭЦ - 100,9 ккал
240	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина окорок с/м, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 27,04 г, Ж- 25,7 г, У - 21,4 г, ЭЦ - 425,6 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 1,2 г, Ж- 5,33 г, У - 7,66 г, ЭЦ - 87,0 ккал
250/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 5,3 г, Ж- 5,93 г, У - 15,56 г, ЭЦ - 134 ккал
250	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина окорок с/м, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 28,16 г, Ж- 28,77 г, У - 22,3 г, ЭЦ - 443,3 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж- 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Яблоко свежее Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы № 14
Ф.И.О. _____



УТВЕРЖДЕНО

«Столовая № 14»
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

14 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180	Каша "Янтарная" Крупа пшено, Молоко, Яблоки свежие, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Соль Ж - 8,9 г, У - 33,7 г, ЭЦ - 215 ккал Б - 7 г,
10	Сыр порциями Б - 2,3 г, Ж - 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% Б - 3,7 г, Ж - 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87,00 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,48 г, Ж - 0,06 г, У - 1,02 г, ЭЦ - 1 ккал
200/5	Суп картофельный с горохом и гренками Картофель свежий, Горох пущеный Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 4,22 г, Ж - 2,70 г, У - 27,80 г, ЭЦ - 150 ккал
90	Котлеты рубленые из филе куриного Кур филе с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Масло сливочное, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль Б - 14,6 г, Ж - 21,1 г, У - 51,1 г, ЭЦ - 273 ккал
150	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,4 г, Ж - 0,02 г, У - 6,90 г, ЭЦ - 91 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,8 г, Ж - 0,1 г, У - 1,7 г, ЭЦ - 1,66 ккал
250/5	Суп картофельный с горохом и гренками Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 6,4г, Ж - 4,5 г, У - 30,2 г, ЭЦ - 154 ккал
100	Котлеты рубленые из филе куриного Кур филе с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Масло сливочное, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль Б - 16,2 г, Ж - 23,4 г, У - 56,7 г, ЭЦ - 303 ккал
180	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,4 г, Ж - 0,02 г, У - 6,90 г, ЭЦ - 91 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
40	Печенье в ассортименте Б - 5 г, Ж - 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал

Главный технолог _____

Зав. производств _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



МЕНЮ (Льготное)
15 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
150/10	Макароны отварные с сыром Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр Б - 7,1 г, Ж - 15,9 г, У - 27,1 г, ЭЦ - 271 ккал
40	Бутерброд с джемом Батон нарезной обогащенный, Масло сливочное, Джем в ассортименте Б - 1,2 г, Ж - 4,3 г, У - 22 г, ЭЦ - 132 ккал
180/5	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон свежий Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж - 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 0,71 г, Ж - 3,2 г, У - 4,6 г, ЭЦ - 52,2 ккал
200/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 4,5 г, Ж - 2,39 г, У - 10,36 г, ЭЦ - 100,9 ккал
240	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина охорок с/м, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 27,04 г, Ж - 25,7 г, У - 21,4 г, ЭЦ - 425,6 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 1,2 г, Ж - 5,33 г, У - 7,66 г, ЭЦ - 87,0 ккал
250/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 5,3 г, Ж - 5,93 г, У - 15,56 г, ЭЦ - 134 ккал
250	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина охорок с/м, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 28,16 г, Ж - 26,77 г, У - 22,3 г, ЭЦ - 443,3 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Яблоко свежее Б - 0,6 г, Ж - 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал

Главный технолог

Зав. производством



МЕНЮ (Льготное)
16 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Соль Б - 4,65 г, Ж - 7,51 г, У - 27,78 г, ЭЦ - 189,7 ккал
10	Сыр порциями Б - 2,3 г, Ж - 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Какао с молоком Какао-порошок, Сахар-песок Б - 2,61 г, Ж - 2,25 г, У - 22,32 г, ЭЦ - 121 ккал
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
30	Пряник Б - 1,8 г, Ж - 0,9 г, У - 23,4 г, ЭЦ - 100,80 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свеклы отварной с маслом растительным Свекла свежая, Масло растительное, Соль Б - 2,7 г, Ж - 6,53 г, У - 3,6 г, ЭЦ - 54 ккал
200/5/5	Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 4,8 г, Ж - 8 г, У - 8,2 г, ЭЦ - 189 ккал
90	Котлета рыбная любительская Минтай филе с/м, Морковь свежая, Лук репчатый, Батон нарезной обогащенный, Яйца куриные, Молоко, Масло растительное, Соль Б - 10,26 г, Ж - 3,26 г, У - 5,4 г, ЭЦ - 99 ккал
150	Пюре картофельное Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 3,1 г, Ж - 5,4 г, У - 20,3 г, ЭЦ - 141 ккал
200	Кисель плодово-ягодный Кисель плодово-ягодный из концентрата, Сахар-песок Б - 0,1 г, Ж - 0,1 г, У - 27,90 г, ЭЦ - 113 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свеклы отварной с маслом растительным Свекла свежая, Масло растительное, Соль Б - 4,1 г, Ж - 10,88 г, У - 6 г, ЭЦ - 91 ккал
250/15/5	Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 6,17 г, Ж - 10,3 г, У - 10,54 г, ЭЦ - 243 ккал
100	Котлета рыбная любительская Минтай филе с/м, Морковь свежая, Лук репчатый, Батон нарезной обогащенный, Яйца куриные, Молоко, Масло растительное, Соль Б - 13,6 г, Ж - 3,6 г, У - 5,75 г, ЭЦ - 110 ккал
180	Пюре картофельное Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 5,2 г, Ж - 6,48 г, У - 22,3 г, ЭЦ - 169 ккал
200	Кисель плодово-ягодный Кисель плодово-ягодный из концентрата, Сахар-песок Б - 0,1 г, Ж - 0,1 г, У - 27,90 г, ЭЦ - 113 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
30	Пряник Б - 1,8 г, Ж - 0,9 г, У - 23,4 г, ЭЦ - 100,80 ккал

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

17 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша гречневая молочная с маслом сливочным Крупа гречневая ядрица, Молоко, Масло сливочное, Соль Б - 10,01 г, Ж - 10,4 г, У - 35,1 г, ЭЦ - 237,51 ккал
10	Сыр порциями Б - 2,3 г, Ж - 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж- 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Груша свежая Б - 0,4 г, Ж- 0,3 г, У - 10,3 г, ЭЦ - 47 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
40/20	Яйцо с гарниром Яйцо куриное вареное, Горошек зеленый консервированный Б - 3,3 г, Ж - 3,6 г, У - 4,2 г, ЭЦ - 72 ккал
200/5/5	Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста, Сахар-песок, Кислота лимонная, Соль Б - 4,6 г, Ж - 5,64 г, У - 11,2 г, ЭЦ - 94 ккал
90/30	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом Говядина лопатка с/м, Свиная окороч с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста, Соль Б - 8 г, Ж - 10,21 г, У - 11,66 г, ЭЦ - 160 ккал
150	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5 г, Ж - 4,8 г, У - 27 г, ЭЦ - 151 ккал
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
40/40	Яйцо с гарниром Яйцо куриное вареное, Горошек зеленый консервированный Б - 4,4 г, Ж - 4,8 г, У - 5,6 г, ЭЦ - 86 ккал
250/15/5	Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Томатная паста, Сахар-песок, Кислота лимонная, Соль Б - 5,91 г, Ж - 7,25 г, У - 14,4 г, ЭЦ - 121 ккал
100/30	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом Говядина лопатка с/м, Свиная окороч с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста, Соль Б - 10,22 г, Ж - 10,2 г, У - 12,53 г, ЭЦ - 200 ккал
180	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5,9 г, Ж - 5,76 г, У - 35,56 г, ЭЦ - 210 ккал
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
100	Груша свежая Б - 0,4 г, Ж - 0,3 г, У - 10,3 г, ЭЦ - 47 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
18 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Крупа овсяная, Молоко, Масло сливочное, Соль Б - 5,92 г, Ж- 8,7 г, У - 16,23 г, ЭЦ - 189 ккал
180/5	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон свежий Б - 0,2 г, Ж- 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 2 г, Ж- 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж- 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное Б - 0,96 г, Ж- 3,06 г, У - 4,62 г, ЭЦ - 49,8 ккал
200/5/5	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,55 г, Ж- 4,11 г, У - 8,36 г, ЭЦ - 81 ккал
240	Плов с курицей Кура филе с/м, Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное, Соль Б - 18,47 г, Ж- 17 г, У - 44,3 г, ЭЦ - 394,4 ккал
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,6 г, Ж- 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Сахар-песок, Масло растительное Б - 1,6 г, Ж- 5,1 г, У - 7,7 г, ЭЦ - 83,0 ккал
250/15/5	Суп из овощей с курицей отварной и сметаной Капуста белокочанная свежая, Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло растительное, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 3,27 г, Ж- 5,28 г, У - 10,75 г, ЭЦ - 104 ккал
250	Плов с курицей Кура филе с/м, Крупа рисовая, Морковь свежая, Лук репчатый, Томатная паста, Масло сливочное, Соль Б - 19,2 г, Ж- 17,7 г, У - 46,1 г, ЭЦ - 410,8 ккал
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,6 г, Ж- 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж- 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
40	Печенье в ассортименте Б - 5 г, Ж- 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
21 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
10	Масло сливочное порциями Б - 0,1 г, Ж- 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал
180/5	Каша гречневая молочная с маслом сливочным Крупа гречневая ячневая, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное Б - 8,11 г, Ж- 8,47 г, У - 35,1 г, ЭЦ - 237,51 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж- 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 0,1 г, Ж- 8,3 г, У - 0,1 г, ЭЦ - 75 ккал
20	Печенье в ассортименте Б - 2,5 г, Ж- 2 г, У - 9 г, ЭЦ - 55,20 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,48 г, Ж- 0,06 г, У - 1,02 г, ЭЦ - 1 ккал
200/5/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,1 г, Ж- 3,1 г, У - 10,1 г, ЭЦ - 109,2 ккал
90	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок С/м Батон нарезной обогащенный, Сушари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 11,3 г, Ж- 11,5 г, У - 10,47 г, ЭЦ - 221 ккал
150	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5 г, Ж- 4,8 г, У - 27 г, ЭЦ - 151 ккал
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,8 г, Ж- 0,1 г, У - 1,7 г, ЭЦ - 1,66 ккал
250/15/5	Щи по-уральски с курой отварной со сметаной Картофель свежий, Капуста квашенная, Лук репчатый, Морковь свежая, Крупа перловая, Соль, Курица отварная, Сметана Б - 2,83 г, Ж- 3,78 г, У - 13,05 г, ЭЦ - 139 ккал
100	Шницель рубленый мясной Говядина лопатка с/м, Свинина окорок С/м, Батон нарезной обогащенный, Сушари панировочные, Масло подсолнечное, Соль Б - 12,55 г, Ж- 11,77 г, У - 11,63 г, ЭЦ - 246 ккал
180	Макаронные изделия отварные Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль Б - 5,9 г, Ж- 5,76 г, У - 35,56 г, ЭЦ - 229 ккал
200	Сок фруктовый (яблочный) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 19,17 г, ЭЦ - 90 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж- 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
40	Печенье в ассортименте Б - 5 г, Ж- 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О. _____



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
22 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
150/20	Пудинг из творога (запеченный) с джемом Творог, Крупа манная, Яйцо куриное, Сахар-песок, Изюм, Сметана, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль 16,2 г, Ж- 14,6 г, У - 25,1 г, ЭЦ - 395,7 ккал
180	Какао с молоком Какао-порошок, Молоко, Сахар-песок Б - 2,61 г, Ж- 2,25 г, У - 22,32 г, ЭЦ - 120,6 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж- 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж- 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 0,78 г, Ж- 3,2 г, У - 5,7 г, ЭЦ - 53 ккал
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана Б - 2,46 г, Ж- 4,03 г, У - 9,51 г, ЭЦ - 84 ккал
90/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 12,06 г, Ж- 5,04 г, У - 17,9 г, ЭЦ - 191 ккал
150	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 3,7 г, Ж- 6,3 г, У - 32,8 г, ЭЦ - 203 ккал
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж- 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свежей капусты с огурцом Капуста белокочанная свежая, огурец свежий, Масло растительное, Соль Б - 1,3 г, Ж- 5,33 г, У - 9,5 г, ЭЦ - 89 ккал
250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной Картофель свежий, Свекла свежая, Капуста белокочанная свежая, Лук репчатый, Морковь свежая, Томатная паста, Соль, Кислота лимонная, Сметана Б - 3,3 г, Ж- 5,1 г, У - 14,2 г, ЭЦ - 123 ккал
100/30	Фрикадельки куриные в соусе молочном Кура филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 13,1 г, Ж- 5,46 г, У - 19,4 г, ЭЦ - 207 ккал
180	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль Б - 5,4 г, Ж- 7,6 г, У - 37,12 г, ЭЦ - 230 ккал
200	Компот из апельсинов Апельсины свежие, Сахар-песок Б - 0,5 г, Ж- 0,1 г, У - 34 г, ЭЦ - 131 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Яблоко свежее Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал

Главный технолог _____

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)

23 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль Ж - 9,25 г, У - 27 г, ЭЦ - 207,2 ккал Б - 5,73 г
10	Сыр порциями Б - 2,3г, Ж - 2,86 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% Б - 3,7 г, Ж - 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль Б - 0,96 г, Ж - 3,06 г, У - 4,62 г, ЭЦ - 49,8 ккал
200/5	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной Картофель свежий, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная 3,10 г, Ж - 2,24 г, У - 13,20 г, ЭЦ - 94 ккал Б -
90	Биточки рыбные запеченные Минтай филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 11,20 г, Ж - 8,02 г, У - 8,28 г, ЭЦ - 145,8 ккал
150	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 2,88 г, Ж - 5,3 г, У - 22,8 г, ЭЦ - 151,1 ккал
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из квашенной капусты Капуста квашенная, Лук репчатый, Масло растительное, Соль Б - 1,6 г, Ж - 5,1 г, У - 7,7 г, ЭЦ - 83,0 ккал
250/15	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной Картофель свежий, Макароны изделия, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Курица отварная 4,00 г, Ж - 2,90 г, У - 17,06 г, ЭЦ - 121 ккал Б -
100	Биточки рыбные запеченные Минтай филе с/м, Лук репчатый, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль Б - 12,44 г, Ж - 8,90 г, У - 9,20 г, ЭЦ - 162 ккал
180	Картофель отварной Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 3,45 г, Ж - 6,36 г, У - 27,36 г, ЭЦ - 181,3 ккал
200	Компот из смеси сухофруктов Смесь сухофруктов компотная, Сахар-песок Б - 0,6 г, Ж - 0,1 г, У - 29,7 г, ЭЦ - 131 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
30	Пряник Б - 1,8 г, Ж - 0,9 г, У - 23,4 г, ЭЦ - 100,80 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Пьютное)

24 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Крупа пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль Б - 6,68 г, Ж - 8,63 г, У - 29,6 г, ЭЦ - 213,64 ккал
10	Сыр порциями Б - 2,3г, Ж - 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Апельсин свежий Б - 0,9 г, Ж - 0,2 г, У - 8,13 г, ЭЦ - 43,33 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60/20	Салат из свеклы с яйцом Свекла свежая, Масло растительное, Соль, Яйцо куриное Б - 5,66 г, Ж - 7 г, У - 3,6 г, ЭЦ - 100,0 ккал
200/5	Суп картофельный с горохом и гречками Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 4,22 г, Ж - 2,70 г, У - 27,80 г, ЭЦ - 150 ккал
90	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе Говядина лопатка с/м, Лук репчатый, Сметана, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль Б - 9,44 г, Ж - 10,00 г, У - 3,78 г, ЭЦ - 170 ккал
150	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
80/20	Салат из свеклы с яйцом Свекла свежая, Масло растительное, Соль, Яйцо куриное Б - 7,07 г, Ж - 8,75 г, У - 4,5 г, ЭЦ - 125,0 ккал
250/5	Суп картофельный с горохом и гречками Картофель свежий, Лук репчатый, Морковь свежая, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 6,40 г, Ж - 4,50 г, У - 30,20 г, ЭЦ - 154 ккал
100	Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе Говядина лопатка с/м, Лук репчатый, Сметана, Мука пшеничная, Масло растительное, Соль Б - 10,50 г, Ж - 11,11 г, У - 4,20 г, ЭЦ - 189 ккал
180	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж - 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Апельсин свежий Б - 1,35 г, Ж - 0,3 г, У - 12,2 г, ЭЦ - 65 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ДО «СТОЛОВАЯ № 14»
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
25 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
150/10	Макаронны отварные с сыром Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр Б - 7,1 г, Ж- 15,9 г, У - 27,1 г, ЭЦ - 271 ккал
40	Бутерброд с джемом Батон нарезной обогащенный, Масло сливочное, Джем в ассортименте Б - 1,2 г, Ж- 4,3 г, У - 22 г, ЭЦ - 132 ккал
180/5	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон свежий Б - 0,2 г, Ж- 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж- 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 0,71 г, Ж- 3,2 г, У - 4,8 г, ЭЦ - 52,2 ккал
200/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 4,5 г, Ж- 2,39 г, У - 10,36 г, ЭЦ - 100,9 ккал
240	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина ошпаренная, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 27,04 г, Ж- 25,7 г, У - 21,4 г, ЭЦ - 425,6 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 1,2 г, Ж- 5,33 г, У - 7,66 г, ЭЦ - 87,0 ккал
250/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 5,3 г, Ж- 5,93 г, У - 15,56 г, ЭЦ - 134 ккал
250	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина ошпаренная, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 28,16 г, Ж- 26,77 г, У - 22,3 г, ЭЦ - 443,3 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж- 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Яблоко свежее Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
28 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180	Каша "Янтарная" Крупа пшено, Молоко, Яблоки свежие, Сахар-песок, Масло сливочное, Сметана, Соль Ж - 8,9 г, У - 33,7 г, ЭЦ - 215 ккал Б - 7 г,
10	Сыр порциями Б - 2,3 г, Ж - 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок Б - 0,2 г, Ж - 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
25	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж - 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
100	Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% Б - 3,7 г, Ж - 2,5 г, У - 4,9 г, ЭЦ - 87,00 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,48 г, Ж - 0,06 г, У - 1,02 г, ЭЦ - 1 ккал
200/5	Суп картофельный с горохом и гренками Картофель свежий, Горох лущеный, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 4,22 г, Ж - 2,70 г, У - 27,80 г, ЭЦ - 150 ккал
90	Котлеты рубленые из филе куриного Кур филе с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Масло сливочное, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль Б - 14,6 г, Ж - 21,1 г, У - 51,1 г, ЭЦ - 273 ккал
150	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,4 г, Ж - 0,02 г, У - 6,90 г, ЭЦ - 91 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж - 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон нарезной обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Огурец соленый порционно Огурцы соленые (без учета заливки) Б - 0,8 г, Ж - 0,1 г, У - 1,7 г, ЭЦ - 1,66 ккал
250/5	Суп картофельный с горохом и гренками Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Батон нарезной обогащенный Б - 6,4г, Ж - 4,5 г, У - 30,2 г, ЭЦ - 154 ккал Б -
100	Котлеты рубленые из филе куриного Кур филе с/м, Батон нарезной обогащенный, Молоко, Масло сливочное, Сухари панировочные, Масло растительное, Соль Б - 16,2 г, Ж - 23,4 г, У - 56,7 г, ЭЦ - 303 ккал
180	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая ядрица, Масло сливочное, Соль Б - 3,60 г, Ж - 5,60 г, У - 37,70 г, ЭЦ - 206 ккал
200	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок, Кислота лимонная Б - 0,4 г, Ж - 0,02 г, У - 6,90 г, ЭЦ - 91 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж - 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж - 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
40	Печенье в ассортименте Б - 5 г, Ж - 4 г, У - 18 г, ЭЦ - 110,40 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
«Столовая» № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
29 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
150/10	Макаронны отварные с сыром Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль, Сыр Б - 7,1 г, Ж- 15,9 г, У - 27,1 г, ЭЦ - 271 ккал
40	Бутерброд с джемом Батон нарезной обогащенный, Масло сливочное, Джем в ассортименте Б - 1,2 г, Ж- 4,3 г, У - 22 г, ЭЦ - 132 ккал
180/5	Чай с лимоном Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон свежий Б - 0,2 г, Ж- 0,1 г, У - 15 г, ЭЦ - 60,00 ккал
100	Яблоко свежее Б - 0,4 г, Ж- 0,4 г, У - 9,8 г, ЭЦ - 44,4 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 0,71 г, Ж- 3,2 г, У - 4,6 г, ЭЦ - 52,2 ккал
200/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 4,5 г, Ж- 2,39 г, У - 10,36 г, ЭЦ - 100,9 ккал
240	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина окорок с/м, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 27,04 г, Ж- 25,7 г, У - 21,4 г, ЭЦ - 425,6 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свежей капусты Капуста свежая белокочанная, Масло растительное, Соль Б - 1,2 г, Ж- 5,33 г, У - 7,66 г, ЭЦ - 87,0 ккал
250/20	Суп картофельный с рыбой Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 5,3 г, Ж- 5,93 г, У - 15,56 г, ЭЦ - 134 ккал
250	Жаркое по-домашнему со свиной Свинина окорок с/м, Картофель свежий, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль Б - 28,16 г, Ж- 26,77 г, У - 22,3 г, ЭЦ - 443,3 ккал
200	Сок фруктовый (персиковый) Б - 1 г, Ж- 0,2 г, У - 15 г, ЭЦ - 76 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж- 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 136 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
150	Яблоко свежее Б - 0,6 г, Ж- 0,6 г, У - 14 г, ЭЦ - 64 ккал

Главный технолог

Зав. производством

СОГЛАСОВАНО
Директор школы №
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО
генеральный директор
АО "СТОЛОВАЯ № 14"
Филиппов С.Н.

МЕНЮ (Льготное)
30 11 2022 г.

Выход, г	Завтрак обучающихся в 1-4 классах на 2022год
180/5	Каша рисовая молочная с маслом сливочным Крупа рисовая, Молоко, Масло сливочное, Соль Б - 4,65 г, Ж- 7,51 г, У - 27,78 г, ЭЦ - 189,7 ккал
10	Сыр порциями Б - 2,3 г, Ж- 2,96 г, У - 0 г, ЭЦ - 36,33 ккал
180	Какао с молоком Какао-порошок, Сахар-песок Б - 2,61 г, Ж- 2,25 г, У - 22,32 г, ЭЦ - 121 ккал
25	Батон обогащенный микронутриентами Б - 2г, Ж- 1,16 г, У - 12,99 г, ЭЦ - 68 ккал
30	Пряник Б - 1,8 г, Ж- 0,9 г, У - 23,4 г, ЭЦ - 100,80 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 1-4 классах на 2022 год
60	Салат из свеклы отварной с маслом растительным Свекла свежая, Масло растительное, Соль Б - 2,7 г, Ж- 6,53 г, У - 3,6 г, ЭЦ - 54 ккал
200/5/5	Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 4,8 г, Ж- 8 г, У - 8,2 г, ЭЦ - 189 ккал
90	Котлета рыбная любительская Минтай филе с/м, Морковь свежая, Лук репчатый, Батон нарезной обогащенный, Яйца куриные, Молоко, Масло растительное, Соль Б - 10,26 г, Ж- 3,26 г, У - 5,4 г, ЭЦ - 99 ккал
150	Пюре картофельное Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 3,1 г, Ж- 5,4 г, У - 20,3 г, ЭЦ - 141 ккал
200	Кисель плодово-ягодный Кисель плодово-ягодный из концентрата, Сахар-песок Б - 0,1 г, Ж- 0,1 г, У - 27,90 г, ЭЦ - 113 ккал
40	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 3,2 г, Ж- 1,7 г, У - 20,4 г, ЭЦ - 92 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал

Выход, г	Обед обучающихся в 5-11 классах на 2022год
100	Салат из свеклы отварной с маслом растительным Свекла свежая, Масло растительное, Соль Б - 4,1 г, Ж- 10,88 г, У - 6 г, ЭЦ - 91 ккал
250/15/5	Щи из свежей капусты с картофелем, курой отварной и сметаной Картофель свежий, Морковь свежая, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль, Минтай филе отварное Б - 6,17 г, Ж- 10,3 г, У - 10,54 г, ЭЦ - 243 ккал
100	Котлета рыбная любительская Минтай филе с/м, Морковь свежая, Лук репчатый, Батон нарезной обогащенный, Яйца куриные, Молоко, Масло растительное, Соль Б - 13,6 г, Ж- 3,6 г, У - 5,75 г, ЭЦ - 110 ккал
180	Пюре картофельное Картофель свежий, Масло сливочное, Соль Б - 5,2 г, Ж- 6,48 г, У - 22,3 г, ЭЦ - 169 ккал
200	Кисель плодово-ягодный Кисель плодово-ягодный из концентрата, Сахар-песок Б - 0,1 г, Ж- 0,1 г, У - 27,90 г, ЭЦ - 113 ккал
60	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами Б - 4,8 г, Ж- 2,55 г, У - 30,6 г, ЭЦ - 138 ккал
50	Батон обогащенный микронутриентами Б - 4 г, Ж- 2,32 г, У - 25,98 г, ЭЦ - 136 ккал
30	Пряник Б - 1,8 г, Ж- 0,9 г, У - 23,4 г, ЭЦ - 100,80 ккал