

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

60	салат из квашеной капусты с яблоком (свеклой)	400 г 100 г 100 г 100 г 100 г	6-42
230	плов из отварной говядины	400 г 400 г 200 г 400 г 200 г 100 г	73-43
200/10	чай с лимоном	100 г 100 г 100 г	3-22
30	хлеб пшеничный (нарезка)	400 г 100 г 100 г 100 г 100 г	2-30
Итого за Завтрак			85-37

200	солянка сборная мясная	акт-к 33, бекет-2, шаг-33	27-10
90	рыба, тушеная в молочном соусе	акт-к 38, бекет-21, шаг-33	38-45
150	каша гречневая рассыпчатая	акт-к 238, бекет-4, шаг-33	5-23
20	хлеб пшеничный (нарезка)	акт-к 30, бекет-2, шаг-32	1-53
20	хлеб ржаной украинский	акт-к 30, бекет-3, шаг-33	2-64
200	напиток плодово-ягодный	акт-к 26, бекет-2, шаг-33	12-37
	Итого за Обед 2 смена	акт-к 325, бекет-4, шаг-27, шаг-33	87-32
	Итого за день	акт-к 331, бекет-8, шаг-33, шаг-34	172-69

Итого за день

Large, two-story
cotton mill

Corticosteroids
15.18

Доброе утро

Figure 1.1



5-11 кл. дети мобилизованных 1/4 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	салат из квашеной капусты с яблоком (свеклой)	эл.цен. 45, белки 1, углевод. 10, кал. 100	6-42
200	соянка сборная мясная	эл.цен. 70, белки 12, углевод. 10, кал. 110	27-10
90	рыба, тушеная в молочном соусе	эл.цен. 100, белки 20, углевод. 10, кал. 110	38-45
160	каша гречневая рассыпчатая	эл.цен. 25, белки 1, углевод. 10, кал. 100	5-57
20	хлеб пшеничный (нарезка)	эл.цен. 80, белки 2, углевод. 12	1-53
200	напиток плодово-ягодный	эл.цен. 20, белки 2, углевод. 10, кал. 100	12-14
Итого за Обед			91-21
Обед 2 смена			
60	салат из квашеной капусты с яблоком (свеклой)	эл.цен. 45, белки 1, углевод. 10, кал. 100	6-42
200	соянка сборная мясная	эл.цен. 70, белки 12, углевод. 10, кал. 110	27-10
90	рыба, тушеная в молочном соусе	эл.цен. 100, белки 20, углевод. 10, кал. 110	38-45
160	каша гречневая рассыпчатая	эл.цен. 25, белки 1, углевод. 10, кал. 100	5-57
20	хлеб пшеничный (нарезка)	эл.цен. 80, белки 2, углевод. 12	1-53
200	напиток плодово-ягодный	эл.цен. 20, белки 2, углевод. 10, кал. 100	12-14
Итого за Обед 2 смена			91-21
Итого за день			182-42

Директор:  Зам. директора:  Сан. эпид. контроль:  Дир. сестры:  Итого: 11/11



5-11 классы льгота 1/4 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------------

Обед

60	салат из квашеной капусты с яблоком (свеклой)	ккал:48 Белки:1 Жир:0 Углевод:	6-42
200	солянка сборная мясная	ккал:175 Белки:48 Жир:12 Углевод:10	27-10
90	рыба, тушеная в молочном соусе	ккал:108 Белки:12 Жир:10 Углевод:5	38-45
160	каша гречневая рассыпчатая	ккал:254 Белки:9 Жир:0 Углевод:42	5-57
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал:90 Белки:2 Углевод:12	1-53
200	напиток плодово-ягодный	ккал:20 Белки:0 Жир:0 Углевод:10	12-14
Итого за Обед			91-21

Обед 2 смена

60	салат из квашеной капусты с яблоком (свеклой)	ккал:48 Белки:1 Жир:0 Углевод:	6-42
200	солянка сборная мясная	ккал:175 Белки:48 Жир:12 Углевод:10	27-10
90	рыба, тушеная в молочном соусе	ккал:108 Белки:12 Жир:10 Углевод:5	38-45
160	каша гречневая рассыпчатая	ккал:254 Белки:9 Жир:0 Углевод:42	5-57
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал:90 Белки:2 Углевод:12	1-53
200	напиток плодово-ягодный	ккал:20 Белки:0 Жир:0 Углевод:10	12-14
Итого за Обед 2 смена			91-21

Итого за день

182-42



Директор
И.И.И.

Секретарь
И.И.И.

Директор
И.И.И.

Директор
И.И.И.

Питание ОВЗ 1/4 (5-11классы)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	салат из капусты пекинской и свежих овощей	эквс73, белс1, жипс7, виs2	18-08
230	плов из отварной говядины	эквс441, белс26, жипс22, виs35	73-43
200	чай с сахаром	эквс14, виs1	1-51
20	хлеб пшеничный (нарезка)	эквс50, белс2, виs12	3-69
Итого за Завтрак			96-71
<u>Обед</u>			
100	салат из квашеной капусты с яблоком (свеклой)	эквс75, белс1, жипс7, виs35	10-71
200	солянка сборная мясная	эквс171, белс19, жипс12, виs35	27-10
90	рыба, тушенная в молочном соусе	эквс146, белс12, жипс10, виs35	38-45
160	каша гречневая рассыпчатая	эквс254, белс19, жипс7, виs42	5-57
200	чай с сахаром	эквс14, виs1	1-51
20	хлеб пшеничный (нарезка)	эквс50, белс2, виs12	1-53
20	хлеб ржаной украинский	эквс39, белс1, виs8	2-64
130	яблоко	эквс61, белс1, жипс7, виs13	21-64
Итого за Обед			109-15
<u>Обед 2 смена</u>			
100	салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	эквс102, белс3, жипс1, виs2	15-42
200	солянка сборная мясная	эквс171, белс19, жипс12, виs35	27-10
90	рыба, тушенная в молочном соусе	эквс146, белс12, жипс10, виs35	38-45
160	каша гречневая рассыпчатая	эквс254, белс19, жипс7, виs42	5-57
200	компот из плодов и ягод сушеных (курага)	эквс107, белс1, виs10	5-93
20	хлеб пшеничный (нарезка)	эквс50, белс2, виs12	1-53
20	хлеб ржаной украинский	эквс39, белс1, виs8	2-64
130	мандарины	эквс441, белс3, виs10	31-20
Итого за Обед 2 смена			127-84
<u>Полдник</u>			
120	пирог с картофелем	эквс14, виs3	10-41
200/10	чай с лимоном	эквс14, виs3	3-22
40	кондитерское изделие 40гр	эквс213, белс1, жипс12, виs28	23-50
200	Сок Моя семья	эквс36, белс1, виs18	24-77
120	яблоко	эквс61, белс1, жипс7, виs13	18-00
Итого за Полдник			79-90
Итого за день			413-60



за день

Direct spectra

Hennrich [8, 11]

Питание ОВЗ 1/4 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед 2 смена			
200	солянка сборная мясная	ккал 175, белки 12, жиры 10	27-10
90	рыба, тушеная в молочном соусе	ккал 100, белки 20, жиры 10, углеводы 5	38-45
160	каша гречневая рассыпчатая	ккал 250, белки 10, жиры 10, углеводы 40	5-57
200	компот из плодов и ягод сушеных (курага)	ккал 90, белки 2, углеводы 10	5-93
20	хлеб пшеничный (нарезка)	ккал 70, белки 2, углеводы 10	1-53
20	хлеб ржаной украинский	ккал 70, белки 2, углеводы 10	2-64
130	мандарины	ккал 40, белки 1, углеводы 10	31-20
Итого за Обед 2 смена			112-42
Полдник			
120	пирог с картофелем	ккал 14, белки 1	10-41
200/10	чай с лимоном	ккал 14, белки 1	3-22
40	кондитерское изделие 40гр	ккал 210, белки 3, жиры 12, углеводы 20	23-50
200	Сок Моя семья	ккал 70, белки 1, углеводы 10	24-77
120	яблоко	ккал 90, белки 1, углеводы 12	18-00
Итого за Полдник			79-90
Итого за день			192-32



Итого за день

Итого за день

Итого за день

Директор

Специалист

Заведующая

Секретарь

Директор

Печень

03.09.2026 (четверг)

Питание ФКУ 1/3 (ФКУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	салат из помидоров с растительным маслом	экс-13, бел-0, угл-0,5, вит-0	13-49
180	макароны отварные ФКУ	экс-156, бел-90	120-40
30	хлеб ФКУ	экс-14, бел-1	27-00
200	чай с сахаром	экс-14, бел-1	1-51
Итого за Обед			162-40
<u>Полдник</u>			
50	печенье безлютеиновое	экс-14, бел-1	76-66
200	чай с сахаром	экс-14, бел-1	1-51
130	яблоко	экс-10, бел-1, угл-1, вит-0	18-75
Итого за Полдник			96-92
Итого за день			259-32



TABLE 1. Summary of the 1000 Genomes Project

U. 2000 11-10100 0760

CHIEF, CENTER

11:20:00 AM

1-11 классы 1/4 (5-11 классы)

Выход (г)	Наименование блюда	ин. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	огурцы консервированные без уксуса	акан 1, 3, 5, 6, 7	14-00
200	плов из отварной говядины	акан 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	77-00
200	чай с сахаром	акан 14, 3, 5, 6, 7	2-00
30	хлеб ржаной украинский	акан 39, 31, 32, 33, 34, 35	5-00
Итого за Завтрак			98-00
Обед			
100	салат из свежих огурцов с луком	акан 16, 31, 32, 33, 34, 35	18-00
100	салат витаминный 2 вар	акан 46, 31, 32, 33, 34, 35	21-00
120	закуска из сельди с овощами	акан 34, 31, 32, 33, 34, 35	40-00
100	салат степной	акан 34, 31, 32, 33, 34, 35	21-00
200	солянка сборная мясная	акан 17, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	26-00
90	рыба, тушенная в молочном соусе	акан 18, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	46-00
80	манты домашние	акан 18, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	33-00
160	пельмени отварные (куриные)	акан 18, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	51-00
180	макароны отварные	акан 21, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	13-00
30	соус томатный с овощами	акан 17, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	2-00
160	каша гречневая рассыпчатая	акан 24, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	9-00
180	макароны отварные	акан 21, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	13-00
100	курица запеченная в кисло-сладком соусе	акан 17, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	97-00
200	чай с сахаром	акан 14, 3, 5, 6, 7	2-00
20	хлеб пшеничный (нарезка)	акан 39, 31, 32, 33, 34, 35	4-00
Итого за Обед			396-00
Обед 2 смена			
100	салат из помидоров с растительным маслом	акан 11, 31, 32, 33, 34, 35	18-00
100	салат из квашеной капусты с луком	акан 32, 31, 32, 33, 34, 35	19-00
200	солянка сборная мясная	акан 17, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	26-00
200	каша перловая с грибами	акан 20, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	16-00
90	гуляш из отварной птицы	акан 17, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	60-00
180	картофель запеченный	акан 21, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	15-00
200	чай с сахаром	акан 14, 3, 5, 6, 7	2-00
30	хлеб ржаной украинский	акан 39, 31, 32, 33, 34, 35	5-00
400	снежок 2,5% 400 гр	акан 17, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	63-00
280	йогурт фруктовый	акан 17, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37	70-00
Итого за Обед 2 смена			294-00
Итого за день			788-00

Заведующий
столовойСпециальный
ИП

Директор

Полковник Л.Л.