



КП ПАО ПНПК

День 1

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	265,21
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, 40/20	40/20	165,52
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ, 230Г	230	140,80

Итого: 571,53

2-Й ЗАВТРАК

1	СОК ЯБЛОЧНЫЙ, 200МЛ	200	82,40
---	---------------------	-----	-------

Итого: 82,40

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК, 100Г	100	109,01
2	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, 250/10Г	250/10	183,18
3	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (90)	90	246,26
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, 150Г	150	211,95
5	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК, 200Г	200	60,44
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 993,24

ПОЛДНИК

1	СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ, 100Г	100	155,70
2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, 200Г	200	169,24

Итого: 324,94

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ, 100Г	100	71,80
2	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, 150Г	150	225,73
3	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,16
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 540,09

Всего: 2512,20

Директор комбината питания

Калькулятор

Л.В. Слесарева
Теплякова Л.В.

Директор школы

Зав. производством

К. Кривень
Л.В. Теплякова





КП ПАО ПНППК

День 2

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	294,63
2	БУТЕРБРОД НА БАТОНЕ С КОНФИТЮРОМ, 40/20Г	40/20	134,72
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ НАТУР, 230Г	230	90,75

Итого: 520,10

2-Й ЗАВТРАК

1	ЯБЛОКО ПОРЦИОННО, 200Г	200	88,80
---	------------------------	-----	-------

Итого: 88,80

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, 100Г	100	64,68
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, 250/10	260	199,05
3	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)	100	239,70
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ, 150Г	150	130,36
5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, 200Г	200	85,42
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 901,61

ПОЛДНИК

1	КЕФИР, 200Г	200	100,20
2	ЖЕЛЕ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО, 100Г	100	69,56

Итого: 169,76

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, 100Г	100	104,24
2	КОТЛЕТА РЫБНАЯ, 90Г (СУДАК)	90	126,73
3	РИС ОТВАРНОЙ, 150Г	150	222,51
4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60,16
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 696,04

Всего: 2376,31

Директор комбината питания

Калькулятор

Директор школы

Зав. производством

Калькулятор
Теплякова Л.В.

Зав. производством
Ожигбесова Л.В.





КП ПАО ПНППК

День 3

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	293,89
2	БУТЕРБРОД НА БАТОНЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ, 40/20/10Г	40/20/10	299,08
3	КАКАО С МОЛОКОМ, 240ГР	240	148,05

Итого: 741,02

2-Й ЗАВТРАК

1	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ, 200МЛ	200	80,00
---	----------------------------	-----	-------

Итого: 80,00

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ, 100Г	100	93,72
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ, 250Г	250	221,66
3	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ, 90Г	90	259,56
4	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ, 150Г	150	161,55
5	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ, 200Г	200	92,01
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 1010,90

ПОЛДНИК

1	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ, 250Г	250	148,00
2	ПРЯНИКИ, 50Г	50	186,75

Итого: 334,75

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, 100Г	100	99,80
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, 200Г	200	371,09
3	СМЕТАНА, 10Г	10	15,98
4	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ, 200Г	200	61,76
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 731,03

Всего: 2897,70

Директор комбината питания

Калькулятор

Директор школы

Зав. производством

Калькулятор
Теплякова Д.Д.

Зав. производством
Ожигирева Т.В.





КП ПАО ПНППК

День 4

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	307,60
2	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, 1ШТ	60	94,26
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ, 200Г	200	122,43
4	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	102,16

Итого: 626,45

2-Й ЗАВТРАК

1	ГРУША СВЕЖАЯ ПОРЦИОННО, 200Г	200	91,00
---	------------------------------	-----	-------

Итого: 91,00

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ, 100Г	100	72,88
2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (ЗЕЛ. ГОРОШЕК), 250/10	260	172,23
3	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 100Г	100	245,23
4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, 150Г	150	249,98
5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, 200Г	200	85,42
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 1008,14

ПОЛДНИК

1	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ, 100Г	100	93,72
2	КЕФИР, 200Г	200	100,20

Итого: 193,92

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, 100Г	100	90,99
2	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ, 200Г	200	461,06
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	61,32
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 795,77

Всего: 2715,28

Директор комбината питания

Калькулятор

Директор школы

Зав. производством

Калькулятор
Теплякова Л.В.

Зав. производством

Ожгибесова Л.Б.





КП ПАО ПНППК

День 5

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ, 200/10Г	200/10	286,14
2	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, 40/20	40/20	165,52
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ НАТУР, 230Г	230	90,75

Итого: 542,41

2-Й ЗАВТРАК

1	СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК, 200МЛ	200	88,00
---	--------------------------	-----	-------

Итого: 88,00

ОБЕД

1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ, 100Г	100	75,48
2	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ, 250Г	250	142,97
3	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ"), 70/30Г	70/30	215,08
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, 150Г	150	211,95
5	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА, 200Г	200	101,30
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 929,18

ПОЛДНИК

1	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (100)	100	323,21
2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, 200Г	200	169,24

Итого: 492,45

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ, 100Г	100	101,30
2	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ, 90Г	90	98,01
3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ, 150Г	150	161,55
4	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ, 200Г	200	92,01
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 635,27

Всего: 2687,31

Директор комбината питания

Калькулятор

Директор школы

Зав. производством





КП ПАО ПНППК

День 6

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	265,21
2	БУТЕРБРОД НА БАТОНЕ С МАСЛОМ, 40/10Г	40/10	168,37
3	КАКАО С МОЛОКОМ, 240ГР	240	148,05

Итого: 581,63

2-Й ЗАВТРАК

1	ЯБЛОКО ПОРЦИОННО, 200Г	200	88,80
---	------------------------	-----	-------

Итого: 88,80

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, 100Г	100	64,68
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ, 250Г	250	82,35
3	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (90)	90	246,26
4	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ, 150Г	150	163,00
5	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК, 200Г	200	60,44
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 799,13

ПОЛДНИК

1	КЕФИР, 200Г	200	100,20
2	СЫРОК ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ, 100Г	100	155,70

Итого: 255,90

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ, 100Г	100	91,67
2	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, 200Г (ВАР.2)	200	263,67
3	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, 200Г	200	85,42
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 623,16

Всего: 2348,62

Директор комбината питания

Калькулятор

В.В. Сивакина
Калькулятор
Теплякова Л.В.

Директор школы

Зав. производством

Ожигбесова Л.В.





КП ПАО ПНППК

День 7

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	294,63
2	БУТЕРБРОД НА БАТОНЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ, 40/20/10Г	40/20/10	299,08
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ, 230Г	230	140,80

Итого: 734,51

2-Й ЗАВТРАК

1	СОК БАНАН-КЛУБНИКА, 200МЛ	200	76,00
---	---------------------------	-----	-------

Итого: 76,00

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, 100Г	100	99,80
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, 250/10	250/10	164,24
3	КОТЛЕТА РЫБНАЯ, 90Г (СУДАК)	90	126,73
4	РИС С ОВОЩАМИ, 150Г	150	227,05
5	НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	47,54
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 847,76

ПОЛДНИК

1	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ, 200Г	200	118,40
2	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ, 100Г	100	202,58

Итого: 320,98

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК, 100Г	100	109,01
2	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ, 200Г	200	223,06
3	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК, 200Г	200	60,44
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 574,91

Всего: 2554,16

Директор комбината питания

Калькулятор

В.В. Сесарев
Теплякова Л.В.

Директор школы

Зав. производством

Зав. производством
Ожигина





КП ПАО ПНППК

День 8

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	293,89
2	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, 1ШТ	60	94,26
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ НАТУР, 200Г	200	78,91
4	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40	102,16

Итого: 569,22

2-Й ЗАВТРАК

1	БАНАН ПОРЦИОННО, 200Г	200	189,00
---	-----------------------	-----	--------

Итого: 189,00

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ, 100Г	100	72,88
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ, 250Г	250	136,39
3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ, 100Г	100	206,20
4	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, 150Г	150	152,98
5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ, 200Г	200	85,42
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 836,27

ПОЛДНИК

1	КЕФИР, 250Г	250	125,25
2	ПРЯНИКИ, 50Г	50	186,75

Итого: 312,00

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ, 100Г	100	90,99
2	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ, 200Г	200	444,44
3	НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	46,92
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 764,75

Всего: 2671,24

Директор комбината питания

Калькулятор

Директор школы

Зав. производством





КП ПАО ПНППК

День 9

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ, 200/10	200/10	307,60
2	БУТЕРБРОД НА БАТОНЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ, 40/20/10Г	40/20/10	299,08
3	КАКАО С МОЛОКОМ, 240ГР	240	148,05

Итого: 754,73

2-Й ЗАВТРАК

1	СОК ЯБЛОЧНЫЙ, 200МЛ	200	82,40
---	---------------------	-----	-------

Итого: 82,40

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК, 100	100	78,30
2	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ, 250Г	250	142,97
3	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ, 100Г	100	244,51
4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, 150Г	150	211,95
5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА, 200Г	200	94,16
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 954,29

ПОЛДНИК

1	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ, 200Г	200	169,24
2	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ, 100Г	100	103,40

Итого: 272,64

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ, 100Г	100	101,30
2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, 200Г	200	371,09
3	СМЕТАНА, 10Г	10	15,98
4	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	61,32
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 732,09

Всего: 2796,15

Директор комбината питания

Калькулятор

Директор школы

Зав. производством





КП ПАО ПНППК

День 10

ДЕТИ 1-4 КЛАСС

N	Название блюда	Выход	Калорийн., ккал
---	----------------	-------	-----------------

ЗАВТРАК

1	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ, 200/10Г	200/10	286,14
2	БУТЕРБРОД НА БАТОНЕ С КОНФИТЮРОМ, 40/20Г	40/20	134,72
3	ЧАЙ С МОЛОКОМ НАТУР, 230Г	230	90,75

Итого: 511,61

2-Й ЗАВТРАК

1	ГРУША СВЕЖАЯ ПОРЦИОННО, 200Г	200	91,00
---	------------------------------	-----	-------

Итого: 91,00

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ, 100Г	100	64,68
2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ, 250/10	260	199,05
3	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ, 90Г	90	98,01
4	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ, 150Г	150	163,00
5	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ, 200Г	200	92,01
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 799,15

ПОЛДНИК

1	ВАТРУШКА "ЛАКОМКА", 100Г	100	427,04
2	КЕФИР, 200Г	200	100,20

Итого: 527,24

УЖИН

1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ, 100Г	100	118,72
2	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ, 100Г	100	334,15
3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, 150Г	150	152,98
4	КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК, 200Г	200	60,44
5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	105,20
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ (40)	40	77,20

Итого: 848,69

Всего: 2777,69

Директор комбината питания

Калькулятор

Директор школы

Зав. производством

Калькулятор
Теплякова Л.В.

Зав. производством
«Светоника»

