

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №6

Г. Кушва

Кривых Ю.В.



Утверждаю

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



Примерное 2-х недельное всесезонное меню завтраков, обедов и полдников
для учащихся 1-4, 5-11 классов в МАОУ СОШ №6 с 01.09.2025 г.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО управляющий ООО
"ОЛЕС" Вассков Е.Д.

1-4 классы

14 классы		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
№	Наименование блюда		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
ЗАВТРАК 99,67 р.																		
23/4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	4,28	2,86	4,80	1,65	40,48	228,00	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
6/2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
5/13	Сыр порционн	25	7,00	7,00	9,00	0,00	0,41	96,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7	Кондитерское изделие	50	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/2	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		545	16,16	9,92	16,31	4,12	77,34	492,35	530,69	85,81	409,02	3,00	99,32	90,92	140,32	1,68	0,46	5,76
ОБЕД 124,18 р.																		
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	16	227,29	2,52	0,05	11,24
60/3	Биточки рыбные (филе минтая)	90	14,99	10,00	16,89	0,01	17,93	152,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
60/3	Рис припущенный	150	3,66	0,03	4,76	0,52	38,35	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0
7/1	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		750	25,92	10,35	26,97	7,63	111,67	730,79	182,12	95,48	352,96	3,56	64,56	418,20	356,15	5,57	0,53	17,64
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																		
43/8	Кура отварная с овощами	100	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
2/3	Картофель отварной	150	4,83	1,56	4,90	0,65	32,50	235,60	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	15	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		495	19,21	11,72	24,97	2,42	71,92	597,88	121,44	73,86	297,07	4,45	25,95	43,98	34,24	1,93	0,44	13,24
5-11 классы																		

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р																		
23/4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	4,28	2,86	4,80	1,65	40,48	228,00	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5	
6/2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,16	27,08	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42	
5/13	Сыр порционн	20	9,00	9,00	11,32	0,00	2,10	114,80	150	8,25	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06	
	Кондитерское изделие	75	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	
7	Батон витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
7/2	Итого за прием	585	18,16	11,92	18,63	4,12	77,66	547,66	525,18	119,65	507,25	4,58	116,97	98,60	162,26	1,70	0,35	1,09	
	ОБЕД 139,90 р																		
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	16	227,29	2,52	0,05	11,24	
	Биточки рыбные (филе минтая)	100	14,99	10,00	16,89	0,01	17,93	152,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36	
60/3	Рис припущенный	180	4,40	0,04	5,70	0,60	44,50	273,11	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0	
	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
7/2	Итого за прием	830	26,66	10,36	27,91	7,71	117,82	791,33	182,12	95,48	352,96	3,56	64,56	418,20	356,15	5,57	0,53	17,64	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р																		
43/8	Кура отварная с овощами	110	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	
2/3	Картофель отварной	180	4,83	1,56	4,90	0,65	32,50	193,42	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
7/2	Итого за прием	530,00	19,21	11,72	24,97	2,42	71,92	592,20	121,44	73,86	297,07	4,45	25,95	43,98	34,24	1,93	0,44	13,24	

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ



УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.И.

1-4 классы

1-4 классы																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
	Горошек зелёный	20	0,10	0,00	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
92/5	Кнели куриные из филе	90	10,57	10,57	10,25	1,98	1,31	146,00	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	16,16	10,67	15,81	4,41	70,33	492,99	54,69	38,43	203,32	3,71	12,75	23,80	2,54	0,31	0,00
	ОБЕД 124,18 р.																
29/2	Суп-пюре картофельный с гречками	250	3,20	1,20	4,16	0,30	19,71	90,00	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,02	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60/2	Котлета "Домашняя"	90	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	171,00	30,59	17,95	103,4	1,5	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	150	6,82	0,03	6,70	2,74	22,14	201,00	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,00	84,00	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	755,00	24,16	10,58	24,28	5,91	100,51	720,72	133,72	186,75	412,11	8,18	60,88	530,37	3,33	0,44	9,52

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
62/3	Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Булочка "Домашняя"	50	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
Итого за прием		425,00	16,11	8,60	19,60	2,50	62,11	454,68	70,91	37,74	199,52	3,12	86,89	221,17	1,91	0,17	0,05

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Эц, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
	Горошек зелёный	20	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
92/5	Кнели куриные из филе	100	12,30	9,00	12,90	2,13	2,91	167,00	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0	
57/3	Макаронные изделия отварные	180	2,12	0,05	4,53	0,80	39,72	219,00	15,39	8,75	48,67	0,9	14,4	27	0,98	0,08	0	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	560	18,70	9,11	19,22	4,70	77,64	557,76	57,26	39,89	211,43	3,86	15,15	28,30	2,70	0,33	0,00	
	ОБЕД 139,9 р																	
29/2	Суп-пюре картофельный с гречками	250	3,20	1,20	4,16	0,30	18,39	90,00	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
60/2	Котлета "Домашняя"	100	9,99	9,22	12,41	1,16	12,25	189,19	30,59	17,95	103,4	1,5	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425	
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	8,23	2,74	31,10	273,13	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0	
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,00	84,00	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	820,00	27,74	10,58	27,10	5,91	108,75	811,04	133,72	186,75	412,11	8,18	60,88	530,37	3,33	0,44	9,52	

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
62/3	Омлет с сыром	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
	Булочка "Домашняя"	60	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		540	19,36	11,06	24,39	2,97	63,72	550,03	75,02	40,38	214,75	3,78	87,64	222,47	2,54	0,25	0,05

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильков Е.П.

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком 150/25	175	10,11	6,00	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Кондитерское изделие	25	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	450	18,49	6,06	16,46	3,08	83,56	529,28	150,04	49,62	254,07	2,91	66,13	76,65	2,37	0,24	0,21	
	ОБЕД 124,18 р.																	
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	158,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
31	Котлета куриная из мяса птицы	90	15,20	6,00	11,32	0,00	11,40	191,23	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	735	23,62	6,10	23,92	5,33	101,11	705,44	199,00	88,80	378,13	6,79	67,70	327,74	5,37	0,58	10,80	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
2/9	Бигус с курицей	200	8,00	4,00	9,00	4,00	0,03	66,00	119,65	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	
	Ватрушка с повидлом	50	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	490,00	19,99	11,43	20,13	11,81	72,57	496,96	213,02	48,18	176,72	106,21	29,47	63,06	67,61	0,63	8,86	

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком 190/25	215	12,11	6,00	12,33	0,13	24,00	267,90	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	Кондитерское изделие	25	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	500,00	20,49	6,06	18,52	3,10	92,01	581,19	150,04	49,62	254,07	2,91	66,13	76,65	2,37	0,24	0,21	
	ОБЕД 139,9 р.																	
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	156,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
31	Котлета куриная из мяса птицы	100	14,20	6,00	14,50	0,00	19,00	237,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
57/3	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0	
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	810	27,68	6,11	27,86	5,47	117,59	787,45	194,71	90,26	386,24	6,94	70,10	332,24	5,53	0,60	10,80	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
2/9	Бигус с курицей	200	101,09	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	124,95	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	460	28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,74	7,03	29,42	462,29	3,5	0,3	19,69	

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО:  Управляющий ООО "ОЛЕС" Васильков Е.О.

1-4 классы

1-4 классы																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	7,34	4,00	9,50	3,35	8,08	143,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	23,00	191,20	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/10	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	16,07	4,09	16,26	5,74	70,15	491,90	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53
	ОБЕД 124,18 р.																
	Помидор свежий	40	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/10	260	7,42	0,26	9,86	5,97	32,68	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов из мяса свинины	200	12,43	10,31	11,62	6,98	24,65	356,13	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	750,00	23,78	10,69	23,70	15,09	100,51	705,67	164,40	100,27	404,25	6,35	10,91	426,01	8,12	0,54	12,48
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
99	Каша "Дружба" молочная с маслом	200\10	9,12	3,23	8,11	2,17	33,10	224,30	211,9	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	735	17,35	7,24	13,89	3,94	72,11	432,67	375,21	60,45	166,87	122,85	32,86	47,15	25,83	1,20	2,79
5-11 классы																	

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
	Фрикадельки куриные из мяса птиц	100	9,30	7,61	10,52	3,35	8,75	154,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53	
60/2	Пюре картофельное	180	5,10	0,03	6,10	0,62	37,47	237,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	
15/10	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	550	18,74	7,70	18,41	5,74	81,29	564,68	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53	
	ОБЕД 139,9 р.																	
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
4/8	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/10	260	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	
20/10	Плов из мяса свинины	220	19,87	11,00	19,20	7,85	34,65	376,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51	
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	790	27,22	11,38	28,50	15,96	104,43	746,07	167,10	105,86	435,11	6,74	10,91	450,47	8,56	0,55	12,53	
	109,99 р.																	
99	Каша "Дружба" молочная с маслом	200\10	9,12	3,23	8,11	2,17	33,10	224,30	211,9	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	
14/10	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
пром.	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
	Булочка "Домашняя"	50	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	200	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз.	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	790	20,43	7,24	15,09	5,14	95,15	579,93	384,01	73,65	200,87	123,65	32,86	47,15	26,51	1,26	2,79	

1-4 классы

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																		
23/5	Каша "Царская" с куриным филе	250	9,30	5,00	12,08	0,84	38,20	290,70	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	
5/13	Масло сливочное порционно	10	4,86	0,00	4,96	0,00	0,41	98,20	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	
7	Батон витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	530	18,44	5,06	18,83	2,61	77,62	544,68	173,86	62,34	201,56	2,89	41,45	1002,79	317,06	1,67	0,20	0,49	
	ОБЕД 139,9 р.																		
7/2	Шпи из свежей капусты со сметаной	260	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54	
11/7	Котлета Пожарская	100	15,50	14,90	13,45	4,15	5,10	211,00	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	
2/3	Картофель отварной	180	5,80	1,90	5,90	0,80	63,90	297,50	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24	
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0	0,01	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	830	27,44	17,12	27,75	12,03	122,09	854,60	188,75	107,47	385,01	4,62	65,31	1314,12	344,10	6,84	0,53	26,67	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																		
6/2/3	Омлет натуральный	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	
	Булочка "Домашняя"	60	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	47,86	134,39	0,68	0,03	0,08	
6/2	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	555	22,02	14,67	36,34	2,06	87,12	665,85	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	100,50	356,86	2,54	0,36	5,17	
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00												

УТВЕРЖДЕНО. Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.А.

Ю.А. Управляющий ООО
«ОЛЕХ»
Для
Витаминизации
Орган. 664400655
7028605

14 классы		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	РЭ,мкг	В1,мг
ЗАВТРАК 99,67 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
14/1	Сыр порционно	20	4,60	0,00	4,00	0,00	0,41	78,00	80,00	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
7	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7	Батон витаминизированный	30	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	54,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
проф	Кондитерское изделие	50	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1
Итого за прием		530,00	18,10	4,49	15,39	9,10	82,25	564,18	334,25	57,84	166,10	124,00	16,11	29,75	29,52	1,34	2,78
ОБЕД 124,18 р.																	
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	3,00	17,80	187,56	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/8	Гуляш из мяса свинины	100	8,84	9,56	11,90	0,04	14,76	98,00	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	29,00	219,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	15	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		745	23,35	9,72	24,02	5,37	110,15	706,36	163,19	103,01	402,40	6,39	50,09	269,10	4,54	0,54	10,20
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
925	Филе куриное запеченное с помидоркой	90	11,12	11,12	10,13	1,98	1,31	176,66	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0,41	0,11	0
60/3	Рис припущенный	150	3,05	0,03	3,97	0,50	30,90	177,11	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,00	0,00	1,10	1,10	19,50	7,00	8,7	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		480	18,43	11,21	15,79	4,15	70,74	447,17	46,49	56,32	237,62	3,49	31,73	35,58	1,98	0,29	0,00
5-11 классы																	
ЗАВТРАК 109,99 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
14/1	Сыр порционно	20	7,20	0,00	6,12	0,00	1,00	90,04	80,00	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7	Батон витаминизированный	40	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	54,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
проф	Кондитерское изделие	75	0,55	0,55	0,55	0,05	7,60	89,50	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за прием		730	17,65	3,84	14,26	3,35	76,59	537,72	331,25	68,34	108,60	126,70	2,11	20,25	26,70	1,33	17,68
ОБЕД 139,9 р.																	
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	3,00	17,80	187,56	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/8	Гуляш из мяса свинины	120	22,84	20,84	13,08	0,06	4,14	225,64	19,16	34,68	277,65	4,01	27,46	47,42	0,78	0,07	0,84
60/2	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		820	37,35	21,00	25,95	5,39	115,06	870,09	169,58	114,57	494,95	7,73	59,24	284,90	4,80	0,56	10,48
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
925	Филе куриное запеченное с помидоркой	100	12,18	12,18	11,43	2,13	2,18	189,95	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0,41	0,11	0
60/3	Рис припущенный	180	3,66	0,03	4,76	0,52	37,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
15/1	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
Итого за прием		525	20,18	12,27	17,98	4,42	78,36	596,73	46,59	56,32	237,62	3,49	31,73	35,58	1,98	0,29	0,00



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
	Соус Болоньезе из свинины 50/50	100	9,89	7,00	10,93	9,00	9,00	121,11	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,41	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7	Батон витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	510	17,24	9,30	20,93	13,43	93,76	627,53	129,49	63,81	400,79	5,86	95,34	174,88	6,04	0,33	1,29
	ОБЕД 124,18 р.																
10/2	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	7,42	3,00	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
	Кнели куриные из филе	90	9,99	9,10	11,12	1,16	11,65	189,19	34,56	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	150	5,25	5,00	6,70	2,74	19,14	173,98	29,3	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	780	26,79	21,03	26,71	11,54	100,64	777,67	114,31	195,72	434,06	8,62	47,98	400,38	5,67	0,48	7,41

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
62/3	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
	Булочка "Домашняя"	50	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08
6/2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	19,62	12,27	32,06	2,06	86,79	579,94	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	356,86	2,54	0,36	5,17

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 109,99 р.																
	Соус Болоньезе из свинины 60/50	110	9,89	7,00	10,93	9,00	9,00	121,11	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
57/3	Макаронные изделия отварные	180	2,37	0,05	4,53	0,80	25,87	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,41	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7	Батон витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	580	18,30	8,52	21,69	13,57	89,62	665,78	132,06	65,27	408,90	6,01	97,74	179,38	6,20	0,35	1,29
	ОБЕД 139,9 р.																
10/2	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
	Кнели куриные из филе	100	10,30	10,30	12,10	1,16	19,30	189,19	38,1	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425
16/4	Каша гречневая вязкая	180	10,30	0,05	8,20	3,00	22,90	273,13	33,2	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,40	0,00	1,30	1,30	25,08	107,81	9,1	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	820	28,47	10,67	29,29	11,90	114,16	876,82	122,05	195,72	434,06	8,62	47,98	400,38	5,67	0,48	7,41
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																
62/3	Омлет натуральный	180/5	12,00	11,00	17,22	0,00	22,00	271,30	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
6/2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
	Булочка "Домашняя"	50	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,85	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	524	22,02	14,67	32,16	2,06	107,45	653,65	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	356,86	2,54	0,36	5,17

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильков Е.Л.



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
4/8	Плов из мяса свинины	220	12,43	10,31	11,62	6,98	24,65	356,13	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Масло сливочное порционно	10	2,00	3,00	3,28	0,00	0,41	65,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7	Батон	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,49	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	500	18,71	13,37	16,69	8,75	64,52	576,91	184,87	68,78	386,10	4,73	32,25	232,65	4,91	0,22	0,57
	ОБЕД 124,18 р.																
	Суп - лапша с филе Роллтон	275	7,98	0,03	6,17	0,47	41,12	251,15	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
	Котлета куриная (тушка)	90	9,10	3,00	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89
3/3	Капуста тушеная	150	4,67	0,83	6,11	0,62	24,13	191,11	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	10	1,48	0,00	0,80	0,40	11,10	56,70	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	15	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	815	24,08	3,92	24,33	5,70	102,83	707,78	223,99	102,41	362,78	4,24	66,14	319,48	4,72	0,65	25,78
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
	Пудинг творожный со сгущённым молоком	175	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
	Кисель	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	425,00	18,63	13,79	17,91	3,88	72,38	519,17	263,78	56,39	375,09	2,92	99,82	136,69	4,81	0,25	0,60

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 109,99 р.																
	Огурец солёный	25	0,54	0,00	0,00	0,10	2,50	10,80	1,00	2,10	2,00	1,20	4,20	3,00	0,60	2,10	12,00
	Плов из мяса свинины	250	13,00	10,31	12,76	6,98	27,00	376,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	535	17,82	10,37	14,55	8,85	68,51	542,58	142,24	38,52	222,07	3,31	70,33	79,65	2,29	2,28	12,21
	ОБЕД 139,9 р.																
	Суп - лапша с филе Роллтон	275	7,98	0,03	6,17	0,47	41,12	251,15	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
	Котлета куриная (тушка)	100	10,00	5,00	12,00	3,74	4,62	187,00	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89
3/3	Капуста тушеная	180	5,00	0,83	6,90	0,62	25,00	200,00	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	890	26,91	5,92	26,78	6,50	112,64	803,01	223,99	102,41	362,78	4,24	66,14	319,48	4,72	0,65	25,78
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																
	Пудинг творожный со сгущённым молоком	190/25	18,41	17,43	12,33	0,13	16,26	253,58	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21
	Кисель	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	475	24,06	18,94	15,53	1,90	57,41	472,27	194,04	42,51	259,22	2,15	72,13	87,65	1,69	0,19	0,47



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
62/3	Омлет натуральный 180/5	185	9,60	8,60	13,63	0,00	23,56	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром.	Кондитерское изделие	50	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	505	17,48	9,86	19,22	7,57	76,42	481,37	93,22	30,18	254,75	3,58	101,64	239,47	4,98	0,25	0,15
	ОБЕД 124,18 р.																
5/2	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
9/6	Огурец соленый	25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	3,98	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
4/8	Жаркое по домашнему	220	16,93	11,95	19,13	0,61	41,84	437,00	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	15	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	740	23,18	12,36	27,54	7,68	102,13	803,57	172,94	121,22	385,48	6,46	54,58	671,32	4,71	0,57	8,73

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																
1122	Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	16,55	16,55	11,32	0,00	11,12	191,23	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16
16/4	Каша гречневая вязкая	150	9,28	0,03	6,70	2,74	19,14	173,98	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлеб витаминизированный	10	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	10	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	470	30,34	17,02	24,03	4,41	75,78	574,47	72,09	184,23	446,07	32,51	78,45	154,94	14,73	1,31	1,85

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
62/3	Омлет натуральный 200/5	185	12,00	11,00	21,40	0,00	31,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
пром.	Кондитерское изделие	50	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	505	17,52	12,37	20,98	2,46	67,95	533,09	125,12	73,98	240,46	3,32	93,45	253,47	2,25	0,22	10,3	
	ОБЕД 139,9 р.																	
5/2	Борщ со свежей капустой со сметаной 250/10	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24	
9/6	Огурец соленый	25	0,00	0,00	0,00	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	
4/8	Жаркое по домашнему	250	15,32	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19	
пром	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	829	28,44	18,01	24,45	12,52	115,66	811,92	179,65	131,66	412,55	9,17	65,07	314,31	7,96	0,51	65,8	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
1122	Фрикадельки куриные из мяса птицы	100	18,65	18,65	12,01	0,00	11,98	201,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	560	19,98	9,19	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02	

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

УТВЕРЖДЕНО: Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильков Е.О.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК 99,67 р.																
2/4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
	Какао с молоком	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
пром	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7	Батон витаминизированный	40	2,00	0,00	1,00	1,20	12,00	49,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	565	16,74	7,24	14,90	3,81	81,68	475,26	377,25	60,45	166,87	122,85	32,86	47,15	25,83	1,20	2,79
	ОБЕД 124,18 р.																
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,56	121,67	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86
	Котлета "Домашняя"	90	12,58	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425
60/3	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	202,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	15	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием	725	23,32	9,58	24,07	9,02	100,78	705,15	76,72	79,21	279,38	4,19	53,54	389,31	5,03	0,29	9,29

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200/10	210	6,11	3,23	7,69	2,13	33,12	236,90	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68
5/13	Сыр порционно	15	9,00	9,00	11,32	0,00	2,10	114,80	150	8,25	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
5/13	Яблоко свежее	150	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием	595	19,49	12,23	21,09	4,23	74,55	517,51	523,14	66,06	231,64	122,28	71,71	85,65	25,26	1,12	2,85

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
2/4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69	
	Какао с молоком	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
пром	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
7	Батон	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,49	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	545	17,35	7,56	18,79	3,34	86,09	474,09	374,44	69,09	164,84	145,79	32,61	54,65	37,10	2,02	3,48	
	ОБЕД 139,9 р.																	
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,56	121,67	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86	
	Котлета "Домашняя"	100	16,10	9,22	13,00	1,16	11,65	191,00	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425	
60/3	Пюре картофельное	180	5,20	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	904	27,65	9,58	26,70	9,02	103,75	760,05	76,72	79,21	279,38	4,19	53,54	389,31	5,03	0,29	9,29	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200/10	210	97,91	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	
5/13	Сыр порционно	20	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
5/13	Яблоко свежее	190	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	10	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием	627	19,98	9,19	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,16	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240731

Владелец Кривых Юрий Владимирович

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026