

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 3 г. Кушва

Мельников А.А.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ  
ДИЕТИЧЕСКОЕ (безглютеновое)  
ВСЕСЕЗОННОЕ  
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-9 КЛАССОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ

**МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО  
"ОЛЕС"  
Васьков 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	B	PЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК 82,44 р.</b>																		
14/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Напиток какао на молоке	200	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Сыр порционный	20	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
5/13	Яблоко свежее	180	0,68	0,68	0,68	0,68	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы	10	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
<b>Итого за прием</b>			<b>25,97</b>	<b>15,96</b>	<b>34,01</b>	<b>4,73</b>	<b>65,09</b>	<b>691,91</b>	<b>521,07</b>	<b>117,01</b>	<b>502,02</b>	<b>3,94</b>	<b>108,12</b>	<b>98,36</b>	<b>156,86</b>	<b>1,07</b>	<b>0,27</b>	<b>1,14</b>
<b>ОБЕД 102,72 р. р</b>																		
3/2	Борщ со сметаной	250/10	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
1/7	Рыба припущенная под маринадом	60/30	12,12	8,69	13,20	0,01	4,48	74,45	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
6/3	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
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	19,00	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлебцы	15	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
<b>Итого за прием</b>			<b>22,36</b>	<b>8,98</b>	<b>22,93</b>	<b>7,32</b>	<b>95,36</b>	<b>709,75</b>	<b>86,13</b>	<b>90,96</b>	<b>342,13</b>	<b>3,85</b>	<b>63,76</b>	<b>429,96</b>	<b>356,85</b>	<b>5,02</b>	<b>0,32</b>	<b>16,60</b>
Содержание, % от калорийности			16,00		32,00		52,00											

**УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 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
6/2	Кисель витаминизированный	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	Хлебцы	10	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
<b>Итого за прием</b>			<b>18,01</b>	<b>11,66</b>	<b>24,38</b>	<b>1,85</b>	<b>60,08</b>	<b>540,47</b>	<b>215,93</b>	<b>76,70</b>	<b>281,84</b>	<b>3,75</b>	<b>25,25</b>	<b>43,74</b>	<b>32,94</b>	<b>1,30</b>	<b>0,50</b>	<b>18,28</b>

**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	PЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																		
-	Яйцо отварное	100	23,5	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	213,94	36,36	27,64	121	0,61	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68
14/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Напиток какао на молоке	200	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42
5/13	Яблоко свежее	160	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы	10	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
<b>Итого за прием</b>			<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,16</b>	<b>77,18</b>	<b>72,99</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																		
3/2	Борщ со сметаной	250/10	2,34	0,26	6,61	5,43	25,90	172,45	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	1016,7	227,29	2,52	0,05	11,24
1/7	Рыба припущенная под маринадом	70/30	11,68	11,63	3,45	0,01	0,30	79,21	23,78	33,26	221,18	0,74	29,28	480	116,6	1,85	0,19	1,7
6/3	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	17,96	34,28	0,26	0,04	0
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлебцы	10	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
<b>Итого за прием</b>			<b>30,60</b>	<b>25,14</b>	<b>28,19</b>	<b>11,01</b>	<b>118,56</b>	<b>850,35</b>	<b>178,94</b>	<b>130,25</b>	<b>483,62</b>	<b>5,74</b>	<b>64,4</b>	<b>3267,7</b>	<b>723,18</b>	<b>7,41</b>	<b>0,59</b>	<b>32,3</b>

<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.</b>																		
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	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
6/2	Кисель витаминизированный	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	Хлебцы	22	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
<b>Итого за прием</b>			<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,16</b>	<b>77,18</b>	<b>72,99</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>

**МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО  
 ООО "ОЛЕС"  
 Васьков Е.Л.



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																	
92/5	Филе куриное запечённое с помидоркой	90	11,12	11,12	10,13	1,98	1,31	176,66	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Капуста отварная	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлебцы	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>492,00</b>	<b>16,19</b>	<b>11,16</b>	<b>15,38</b>	<b>4,12</b>	<b>78,39</b>	<b>550,66</b>	<b>62,63</b>	<b>39,19</b>	<b>191,49</b>	<b>3,66</b>	<b>12,00</b>	<b>185,90</b>	<b>2,67</b>	<b>0,24</b>	<b>200,00</b>
<b>ОБЕД 102,72р</b>																	
29/2	Суп-пюре из разных овощей	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09
	Помидор свежий	60	0,00	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
60/2	Тефтели из говядины без соуса	90	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	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	150	6,82	0,03	6,70	2,74	22,14	218,39	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>840,00</b>	<b>24,13</b>	<b>10,51</b>	<b>24,99</b>	<b>5,87</b>	<b>101,53</b>	<b>789,77</b>	<b>133,72</b>	<b>186,75</b>	<b>412,11</b>	<b>8,18</b>	<b>60,88</b>	<b>530,37</b>	<b>3,33</b>	<b>0,44</b>	<b>9,52</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,32</b>	<b>21,67</b>	<b>40,37</b>	<b>9,99</b>	<b>179,92</b>	<b>1340,43</b>	<b>196,35</b>	<b>225,94</b>	<b>603,6</b>	<b>12</b>	<b>72,88</b>	<b>716,27</b>	<b>6</b>	<b>0,68</b>	<b>209,52</b>
<b>Усиленный полдник 82,44 р.</b>																	
	Кукуруза консервированная	20	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3	Омлет с сыром	150/5	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
14/1	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
	Яблоко свежее	155	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	Хлебцы	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>840,00</b>	<b>17,96</b>	<b>9,35</b>	<b>23,37</b>	<b>5,59</b>	<b>68,59</b>	<b>524,84</b>	<b>83,77</b>	<b>49,42</b>	<b>241,06</b>	<b>3,71</b>	<b>101,59</b>	<b>243,80</b>	<b>3,34</b>	<b>0,22</b>	<b>4,16</b>

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																	
92/5	Филе куриное запечённое с помидоркой	100	12,18	12,18	11,43	2,13	2,18	189,95	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Капуста отварная	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,9	14,4	27	0,98	0,08	0
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,00</b>	<b>10,21</b>	<b>25,12</b>	<b>3,07</b>	<b>86,44</b>	<b>673,83</b>	<b>177,83</b>	<b>57,58</b>	<b>220,49</b>	<b>6,8</b>	<b>15</b>	<b>35,8</b>	<b>2,99</b>	<b>0,48</b>	<b>20,04</b>
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																	
29/2	Суп-пюре из разных овощей	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09
	Помидор свежий	60	0,00	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
60/2	Тефтели из говядины без соуса	100	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	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	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлебцы	25	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,22</b>	<b>19,95</b>	<b>30,30</b>	<b>7,57</b>	<b>134,30</b>	<b>938,78</b>	<b>205,48</b>	<b>108,64</b>	<b>459,75</b>	<b>5,8</b>	<b>108,44</b>	<b>783,99</b>	<b>7,11</b>	<b>0,35</b>	<b>209,78</b>
<b>Усиленный полдник 90,98 р.</b>																	
	Кукуруза консервированная	20	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11
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
	Яблоко свежее	155	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
14/1	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	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,14</b>	<b>20,21</b>	<b>13,08</b>	<b>6,64</b>	<b>78,82</b>	<b>567,54</b>	<b>64,36</b>	<b>98,58</b>	<b>195,74</b>	<b>7</b>	<b>29,42</b>	<b>462,29</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,69</b>

Зав. производством

**МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий  
ООО "ОЛЕС"  
Васьков Е.Л.



**1-4 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																	
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150/25	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
2082	Масло порционное	12	3,65	1,20	5,80	5,80	28,69	175,16	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1
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	Хлебцы	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>477,00</b>	<b>18,36</b>	<b>12,48</b>	<b>17,35</b>	<b>7,21</b>	<b>77,97</b>	<b>516,96</b>	<b>164,13</b>	<b>36,78</b>	<b>278,84</b>	<b>2,05</b>	<b>118,5</b>	<b>92,35</b>	<b>4,18</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>
<b>ОБЕД 102,72р</b>																	
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
1122	Фрикадельки куриные	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
57/3	Рис припущенный	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0
15/10	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	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>755,00</b>	<b>24,53</b>	<b>16,59</b>	<b>23,49</b>	<b>4,96</b>	<b>95,12</b>	<b>702,82</b>	<b>199,00</b>	<b>80,68</b>	<b>362,90</b>	<b>6,17</b>	<b>66,90</b>	<b>326,44</b>	<b>4,74</b>	<b>0,36</b>	<b>5,76</b>
<b>Усиленный полдник 82,44 р.</b>																	
2/9	Бигус с курицей	200	91,00	91,00	11,30	6,23	0,03	1,98	119,65	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73
	Нектар фруктовый разли	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
	Яблоко свежее	145	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	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>102,14</b>	<b>98,37</b>	<b>21,92</b>	<b>13,57</b>	<b>67,29</b>	<b>402,96</b>	<b>208,91</b>	<b>45,54</b>	<b>161,49</b>	<b>105,55</b>	<b>28,72</b>	<b>61,76</b>	<b>66,98</b>	<b>0,55</b>	<b>8,86</b>	

**5-11 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																	
	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
	Масло порционно	12	5,70	1,20	5,80	5,80	37,00	228,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1
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	Хлебцы	37	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,86</b>	<b>16,75</b>	<b>21,86</b>	<b>1,89</b>	<b>69,34</b>	<b>564,89</b>	<b>233,71</b>	<b>45,33</b>	<b>281,34</b>	<b>1,87</b>	<b>118,5</b>	<b>135,75</b>	<b>1,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																	
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
1122	Фрикадельки куриные	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
57/3	Рис припущенный	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
15/10	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	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,22</b>	<b>19,95</b>	<b>30,30</b>	<b>7,57</b>	<b>134,30</b>	<b>938,78</b>	<b>205,48</b>	<b>108,64</b>	<b>459,75</b>	<b>5,78</b>	<b>108,4</b>	<b>783,99</b>	<b>7,11</b>	<b>0,35</b>	<b>209,8</b>
<b>Усиленный полдник 90,98 р.</b>																	
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
	Нектар фруктовый разли	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
5/13	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	0,68	0,68	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,14</b>	<b>20,21</b>	<b>13,08</b>	<b>6,64</b>	<b>78,82</b>	<b>567,54</b>	<b>64,36</b>	<b>98,58</b>	<b>195,74</b>	<b>7,03</b>	<b>29,42</b>	<b>462,29</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,69</b>

Зав. производством

**МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО  
"ОЛЕС" Васьков Е.И.



**1-4 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																	
32/9	Голубцы ленивые без соуса	100	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	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	41,56	255,09	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
9/6	Масло порционно	15	0,01	0,01	2,50	0,00	0,01	0,07	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06
7/1	Хлебцы	10	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>511,00</b>	<b>16,57</b>	<b>7,65</b>	<b>19,27</b>	<b>5,27</b>	<b>83,44</b>	<b>547,71</b>	<b>135,73</b>	<b>63,35</b>	<b>281,59</b>	<b>2,77</b>	<b>77,23</b>	<b>102,64</b>	<b>2,75</b>	<b>0,13</b>	<b>3,59</b>
<b>ОБЕД 102,72 р</b>																	
	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
10/2	Рассольник "Ленинградский" с рисом со сметаной	250/10	3,42	0,26	9,86	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов с куриным филе	200	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	151,30	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2
7/1	Хлебцы	12	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>771,00</b>	<b>25,31</b>	<b>10,63</b>	<b>23,31</b>	<b>14,74</b>	<b>96,64</b>	<b>693,14</b>	<b>69,61</b>	<b>96,95</b>	<b>395,42</b>	<b>6,69</b>	<b>10,11</b>	<b>425,51</b>	<b>7,55</b>	<b>0,33</b>	<b>9,44</b>
<b>Усиленный полдник 82,44 р.</b>																	
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
14/1	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
	Йогурт	125	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
7/2	Сыр порционно	30	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
7/1	Хлебцы	10	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>771,00</b>	<b>25,31</b>	<b>10,63</b>	<b>23,31</b>	<b>14,74</b>	<b>96,64</b>	<b>693,14</b>	<b>69,61</b>	<b>96,95</b>	<b>395,42</b>	<b>6,69</b>	<b>10,11</b>	<b>425,51</b>	<b>7,55</b>	<b>0,33</b>	<b>9,44</b>

**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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																	
32/9	Голубцы ленивые без соуса	120	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53
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
9/6	Масло порционно	15	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
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	Хлебцы	12	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>23,34</b>	<b>13,75</b>	<b>24,31</b>	<b>7,64</b>	<b>82,55</b>	<b>655,91</b>	<b>154,43</b>	<b>85,91</b>	<b>326,34</b>	<b>4,66</b>	<b>34,17</b>	<b>119,3</b>	<b>4,29</b>	<b>0,33</b>	<b>23,02</b>	
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																	
	Помидор свежий	80	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" с рисом со сметаной	250/10	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
20/1	Плов с куриным филе	220	23,13	21,00	22,32	7,85	34,65	464,80	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2
7/1	Хлебцы	10	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>32,00</b>	<b>21,31</b>	<b>31,34</b>	<b>15,53</b>	<b>127,84</b>	<b>921,38</b>	<b>92,55</b>	<b>114,95</b>	<b>441,04</b>	<b>8,94</b>	<b>9,92</b>	<b>449,17</b>	<b>8,13</b>	<b>0,34</b>	<b>11,89</b>	
<b>Усиленный полдник 90,98 р.</b>																	
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
14/1	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
	Йогурт	125	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
7/2	Сыр порционно	35	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
7/1	Хлебцы	12	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0
<b>Итого за прием</b>		<b>28,14</b>	<b>20,21</b>	<b>13,08</b>	<b>6,64</b>	<b>78,82</b>	<b>567,54</b>	<b>64,36</b>	<b>98,58</b>	<b>195,74</b>	<b>7,03</b>	<b>29,42</b>	<b>462,29</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,69</b>	

Зав. производством

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО  
"ОЛЕС"  
Васьков Е.Л.



**МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	P3, мкг	Г3, мкг	В1, мкг	C, мг
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																		
	Каша "Царская" с куриным филе	200	13,91	12,61	15,62	0,76	28,01	264,30	10,55	38,25	62,33	1,3	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,1	39,6	25,5	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	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлебцы	10	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
15/2	Яблоко свежее	180	0,60	0,60	0,60	0,60	0,00	52,32	154	8,3	88	0,1	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
	<b>Итого за прием</b>	<b>645</b>	<b>17,96</b>	<b>13,23</b>	<b>20,50</b>	<b>2,66</b>	<b>61,76</b>	<b>443,33</b>	<b>268,75</b>	<b>66,75</b>	<b>264,33</b>	<b>2,32</b>	<b>80,30</b>	<b>1028,05</b>	<b>355,56</b>	<b>1,10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,55</b>
<b>ОБЕД 102,72р</b>																		
	Огурцы свежие	60	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	
13/8	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,7	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54
11/7	Кура отварная с овощами	90	13,96	13,41	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,6	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89
2/3	Картофель отварной	150	4,83	1,56	4,90	0,65	32,50	235,60	79,57	42,72	134,31	1,5	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	98,74	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы	37	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>812,00</b>	<b>24,75</b>	<b>15,23</b>	<b>23,43</b>	<b>11,10</b>	<b>92,60</b>	<b>691,02</b>	<b>177,75</b>	<b>103,15</b>	<b>373,11</b>	<b>4,86</b>	<b>68,76</b>	<b>1314,43</b>	<b>345,94</b>	<b>6,82</b>	<b>2,54</b>	<b>39,78</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.</b>																		
6/2/3	Омлет с сыром	150/5	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
	Джем	20	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,5	43,9	47,86	134,39	0,68	0,03	0,08
6/2	Кисель витаминизирован	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	Хлебцы	10	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>18,77</b>	<b>12,21</b>	<b>28,54</b>	<b>1,59</b>	<b>81,51</b>	<b>549,96</b>	<b>206,49</b>	<b>38,21</b>	<b>227,45</b>	<b>2,73</b>	<b>130,84</b>	<b>100,26</b>	<b>355,56</b>	<b>1,91</b>	<b>0,28</b>	<b>5,17</b>	

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жи	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	P3, мкг	Г3, мкг	В1, мкг	C, мг
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																		
23/5	Каша "Царская" с куриным филе	220	21,41	19,40	6,93	1,17	18,64	232,07	16,23	58,85	95,9	2	14,16	1503,15	430,87	0,46	0,09	0,58
	Масло порционно	10	23,5	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	213,94	36,36	27,64	121	0,61	13,38	10,15	24,5	1,06	2,68
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	0
7/1	Хлебцы	12	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Яблоко свежее	200	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>28,14</b>	<b>20,21</b>	<b>13,08</b>	<b>6,64</b>	<b>78,82</b>	<b>567,54</b>	<b>64,36</b>	<b>98,58</b>	<b>195,74</b>	<b>7</b>	<b>29,42</b>	<b>1592,79</b>	<b>462,29</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,69</b>	
<b>ОБЕД 115,72р</b>																		
	Огурец свежий	60	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	
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,7	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54
11/7	Кура отварная с овощами	100	13,96	13,41	8,53	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,6	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89
2/3	Картофель отварной	180	4,83	1,56	4,90	0,65	32,50	193,42	79,57	42,72	134,31	1,5	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы	10	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>30,29</b>	<b>24,17</b>	<b>26,77</b>	<b>8,73</b>	<b>118,30</b>	<b>830,79</b>	<b>106,34</b>	<b>69,62</b>	<b>201,95</b>	<b>6,9</b>	<b>73,4</b>	<b>1675,21</b>	<b>456,07</b>	<b>5,56</b>	<b>0,32</b>	<b>38,65</b>	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р</b>																		
6/2/3	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	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
	Джем	20	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,5	43,9	47,86	134,39	0,68	0,03	0,08
6/2	Кисель витаминизирован	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	Хлебцы	12	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,2</b>	<b>77,18</b>	<b>72,99</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>	
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00											

Зав. производством



**МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
<b>ЗАВТРАК 82,44р</b>																			
12/7	Каша рисовая молочная со сливочн	200\10	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		
-	Яйцо отварное	100	8,38	8,38	9,32	3,98	11,30	96,54	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68		
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		
7/1	Хлебцы	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		
15/2	Яблоко свежее	180	0,55	0,55	0,55	0,05	0,00	50,11	151	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11		
<b>Итого за прием</b>		<b>690,00</b>	<b>18,39</b>	<b>12,16</b>	<b>18,74</b>	<b>7,36</b>	<b>77,61</b>	<b>445,06</b>	<b>587,98</b>	<b>94,22</b>	<b>177,28</b>	<b>243,43</b>	<b>32,72</b>	<b>56,00</b>	<b>49,66</b>	<b>2,18</b>	<b>5,47</b>		
<b>ОБЕД 102,72р</b>																			
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6		
-	Кукуруза консервированная	25	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11		
11/8	Мяса свинины отварное с овощами	90	12,41	9,56	11,81	0,04	12,76	251,08	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	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0		
6/2	Кисель витаминизированный	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	Хлебцы	15	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		
<b>Итого за прием</b>		<b>780,00</b>	<b>26,78</b>	<b>10,34</b>	<b>26,70</b>	<b>10,58</b>	<b>105,77</b>	<b>854,88</b>	<b>171,94</b>	<b>112,05</b>	<b>428,71</b>	<b>6,32</b>	<b>64,04</b>	<b>290,43</b>	<b>5,34</b>	<b>0,51</b>	<b>14,31</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>45,17</b>	<b>22,50</b>	<b>45,44</b>	<b>17,94</b>	<b>183,38</b>	<b>1299,94</b>	<b>759,92</b>	<b>206,27</b>	<b>605,99</b>	<b>249,75</b>	<b>96,76</b>	<b>346,43</b>	<b>55</b>	<b>2,69</b>	<b>19,78</b>		
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.</b>																			
92/5	Филе куриное запечённое с помидс	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	200/5	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	Хлебцы	10	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		
<b>Итого за прием</b>			<b>17,58</b>	<b>11,15</b>	<b>15,28</b>	<b>3,68</b>	<b>65,46</b>	<b>417,20</b>	<b>42,38</b>	<b>53,68</b>	<b>222,39</b>	<b>2,83</b>	<b>30,98</b>	<b>34,28</b>	<b>1,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>		

**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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
<b>ЗАВТРАК 90,98р</b>																			
12/7	Каша рисовая молочная со сливочн	200\10	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		
-	Яйцо отварное	100	23,46	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		
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		
7/1	Хлебцы	12	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		
15/2	Яблоко свежее	180	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15		
<b>Итого за прием</b>			<b>17,94</b>	<b>11,07</b>	<b>27,32</b>	<b>2,89</b>	<b>79,60</b>	<b>650,38</b>	<b>456,33</b>	<b>72,32</b>	<b>367,49</b>	<b>5,27</b>	<b>139,8</b>	<b>193,11</b>	<b>2,03</b>	<b>0,25</b>	<b>16,85</b>		
<b>ОБЕД 115,72 р.</b>																			
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6		
-	Кукуруза консервированная	15	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11		
11/8	Гуляш из мяса свинины	110	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	Кисель витаминизированный	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	Хлебцы	15	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		
<b>Итого за прием</b>			<b>29,82</b>	<b>10,48</b>	<b>30,28</b>	<b>8,92</b>	<b>124,36</b>	<b>899,33</b>	<b>142,84</b>	<b>138,07</b>	<b>464,03</b>	<b>9,51</b>	<b>74,33</b>	<b>764,36</b>	<b>6,28</b>	<b>0,8</b>	<b>22,19</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>47,76</b>	<b>21,55</b>	<b>47,61</b>	<b>11,81</b>	<b>203,96</b>	<b>1549,71</b>	<b>599,17</b>	<b>210,39</b>	<b>831,53</b>	<b>14,78</b>	<b>214,1</b>	<b>957,46</b>	<b>8,32</b>	<b>1,04</b>	<b>39,04</b>		
<b>Содержание, % от калорийности</b>				<b>11,00</b>		<b>35,00</b>		<b>55,00</b>											

<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.</b>																			
92/5	Филе куриное запечённое с помидс	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	Хлебцы	10	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		
<b>Итого за прием</b>			<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,16</b>	<b>77,18</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>		



УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО  
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.

**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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК 82,44р</b>																	
30/8	Кнели куриные	90	10,98	11,29	3,76	0,15	2,77	89,69	17,72	3,61	24,58	0,24	16,88	30,25	0,15	0,01	0,07
57/3	Капуста отварная	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	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
5/12	Сыр порционнно	25	2,61	2,00	9,32	6,14	8,99	142,30	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
7/1	Хлебцы	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
<b>Итого за прием</b>		<b>573,00</b>	<b>19,24</b>	<b>11,39</b>	<b>18,64</b>	<b>2,58</b>	<b>83,24</b>	<b>580,91</b>	<b>113,59</b>	<b>26,74</b>	<b>114,37</b>	<b>2,48</b>	<b>29,63</b>	<b>54,05</b>	<b>2,28</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>
<b>ОБЕД 102,72р</b>																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" с рп	250/10	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
	Огурец 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
60/2	Тефтели из говядины без соуса	90	9,99	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
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
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0,01	0	0
7/1	Хлебцы	10	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
<b>Итого за прием</b>		<b>781,00</b>	<b>25,97</b>	<b>11,64</b>	<b>26,71</b>	<b>11,72</b>	<b>102,74</b>	<b>777,67</b>	<b>97,79</b>	<b>200,95</b>	<b>443,4</b>	<b>8,85</b>	<b>47,77</b>	<b>406,72</b>	<b>5,858</b>	<b>0,47</b>	<b>51,325</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,21</b>	<b>23,03</b>	<b>45,35</b>	<b>14,30</b>	<b>185,98</b>	<b>1358,58</b>	<b>211,38</b>	<b>227,69</b>	<b>557,77</b>	<b>11,33</b>	<b>77,40</b>	<b>460,77</b>	<b>8,14</b>	<b>0,68</b>	<b>51,40</b>

<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.</b>																	
5/1	Горошек зеленый	15	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2
62/3	Омлет с сыром	150/5	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
	Яблоко свежее	180	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	Кисель витаминизированный	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	Хлебцы	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
<b>Итого за прием</b>			<b>18,77</b>	<b>12,21</b>	<b>28,54</b>	<b>1,59</b>	<b>81,51</b>	<b>549,96</b>	<b>200,49</b>	<b>38,21</b>	<b>227,45</b>	<b>2,73</b>	<b>130,84</b>	<b>355,56</b>	<b>1,91</b>	<b>0,28</b>	<b>5,17</b>

**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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК 90,98 р.</b>																	
30/8	Кнели куриные	100	13,56	12,01	8,01	0,24	4,61	144,77	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1
57/3	Капуста отварная	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
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
5/12	Сыр порционнно	25	2,61	2,00	9,32	6,14	8,99	142,30	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
7/1	Хлебцы	15	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
<b>Итого за прием</b>			<b>22,16</b>	<b>18,13</b>	<b>17,76</b>	<b>8,74</b>	<b>77,69</b>	<b>559,24</b>	<b>146,77</b>	<b>56,77</b>	<b>150,65</b>	<b>3,46</b>	<b>27,56</b>	<b>299,93</b>	<b>5,37</b>	<b>0,2</b>	<b>238,04</b>
<b>ОБЕД 115,72р</b>																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" с рп	250/10	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
	Огурец 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
60/2	Тефтели из говядины без соуса	120	9,99	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
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
	Нектар фруктовый разливной	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	Хлебцы	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
<b>Итого за прием</b>			<b>31,03</b>	<b>12,64</b>	<b>31,22</b>	<b>12,76</b>	<b>128,82</b>	<b>1030,61</b>	<b>133,34</b>	<b>221,13</b>	<b>495,91</b>	<b>12,82</b>	<b>52,98</b>	<b>457,62</b>	<b>6,51</b>	<b>0,52</b>	<b>67,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,19</b>	<b>30,77</b>	<b>48,98</b>	<b>21,50</b>	<b>206,51</b>	<b>1479,62</b>	<b>280,1</b>	<b>277,9</b>	<b>646,55</b>	<b>16,28</b>	<b>80,54</b>	<b>757,55</b>	<b>11,88</b>	<b>0,73</b>	<b>305,58</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.</b>																	
5/1	Горошек зеленый	15	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2
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	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
	Яблоко свежее	180	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	Хлебцы	10	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
<b>Итого за прием</b>			<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,16</b>	<b>77,18</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>



УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО  
"ОЛЕС" Васьков  
Е.Л.



**МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 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.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>ЗАВТРАК 82,44р</b>																			
9/5	Плов с куриным филе	200	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	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	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлебцы	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		
15/2	Яблоко свежее	180	0,55	0,55	0,55	0,05	0,00	50,11	151	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11		
	<b>Итого за прием</b>	<b>572,00</b>	<b>22,63</b>	<b>10,86</b>	<b>13,45</b>	<b>8,33</b>	<b>58,38</b>	<b>425,27</b>	<b>181,76</b>	<b>66,19</b>	<b>368,87</b>	<b>4,07</b>	<b>31,50</b>	<b>231,35</b>	<b>4,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,57</b>		
<b>ОБЕД 102,72р</b>																			
18/2	Суп картофельный вегетарианский	250	2,19	0,03	2,04	0,47	15,18	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4		
11/7	Бигус с курицей	50/150	13,96	13,41	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		
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200		
	Попидоры свежие	25	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	Хлебцы	12	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>802,00</b>	<b>26,00</b>	<b>17,05</b>	<b>27,49</b>	<b>6,08</b>	<b>117,47</b>	<b>753,90</b>	<b>125,90</b>	<b>71,57</b>	<b>311,73</b>	<b>3,41</b>	<b>91,60</b>	<b>578,41</b>	<b>5,32</b>	<b>0,33</b>	<b>208,37</b>		

**УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44р**

	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150/25	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		
16/10	Чай с молоком	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		
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06		
7/1	Хлебцы	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		
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,10</b>	<b>12,75</b>	<b>15,96</b>	<b>1,41</b>	<b>51,44</b>	<b>369,10</b>	<b>284,93</b>	<b>46,87</b>	<b>323,99</b>	<b>1,58</b>	<b>110,98</b>	<b>126,15</b>	<b>1,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,53</b>		

**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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																			
9/5	Плов с куриным филе	220	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		
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0		
7/1	Хлебцы	12	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		
15/2	Яблоко свежее	180	0,55	0,55	0,55	0,05	0,00	50,11	151	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11		
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,87</b>	<b>18,12</b>	<b>19,56</b>	<b>2,43</b>	<b>82,89</b>	<b>595,08</b>	<b>318,31</b>	<b>73,02</b>	<b>346,29</b>	<b>6,03</b>	<b>84,54</b>	<b>105,35</b>	<b>2,46</b>	<b>0,23</b>	<b>9,77</b>		
<b>ОБЕД 115,72р</b>																			
18/2	Суп картофельный вегетарианский	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4		
11/7	Бигус курицей	100	13,96	13,41	8,53	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89		
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200		
	Помидоры свежие	25	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	Хлебцы	12	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		
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,01</b>	<b>15,24</b>	<b>30,12</b>	<b>7,54</b>	<b>133,92</b>	<b>934,80</b>	<b>126,67</b>	<b>77,35</b>	<b>322,74</b>	<b>8,28</b>	<b>60,06</b>	<b>320,94</b>	<b>4,76</b>	<b>0,35</b>	<b>15,58</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,88</b>	<b>33,36</b>	<b>49,68</b>	<b>9,97</b>	<b>270,79</b>	<b>1529,88</b>	<b>444,98</b>	<b>150,38</b>	<b>669,03</b>	<b>14,31</b>	<b>144,6</b>	<b>426,29</b>	<b>7,22</b>	<b>0,58</b>	<b>25,35</b>		

**УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 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		
16/10	Чай с молоком	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	Хлебцы	12	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		
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,16</b>	<b>77,18</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>		

УТВЕРЖДЕНО  
 ООО "ОЛЕС"  
 Васьков Е.Л.



**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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																	
5/1	Горошек зеленый	40	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,2	0	2	0,04	0,01	2
62/3	Омлет с сыром	150/5	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы	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
<b>Итого за прием</b>		<b>492,00</b>	<b>15,49</b>	<b>10,05</b>	<b>17,01</b>	<b>1,53</b>	<b>42,36</b>	<b>376,82</b>	<b>124,24</b>	<b>36,23</b>	<b>214,27</b>	<b>2,62</b>	<b>92,89</b>	<b>234,17</b>	<b>1,27</b>	<b>0,13</b>	<b>2,31</b>
<b>ОБЕД 102,72 р</b>																	
5/2	Щи с капустой со сметаной	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,4	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	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
4/8	Жаркое по домашнему	200	16,83	11,95	19,13	0,61	41,84	500,09	19,57	54,69	217,12	2,2	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы	15	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
<b>Итого за прием</b>		<b>746,00</b>	<b>22,36</b>	<b>13,30</b>	<b>26,93</b>	<b>7,21</b>	<b>106,02</b>	<b>844,83</b>	<b>160,94</b>	<b>114,80</b>	<b>371,58</b>	<b>5,50</b>	<b>53,83</b>	<b>670,16</b>	<b>4,09</b>	<b>0,48</b>	<b>9,84</b>

<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.</b>																	
##	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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
16/4	Кнели куриные	90	16,55	16,55	11,32	0,00	11,12	191,23	33,62	26,8	195,13	2,9	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	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
13/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлебцы	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
<b>Итого за прием</b>		<b>29,13</b>	<b>16,60</b>	<b>22,32</b>	<b>3,94</b>	<b>69,32</b>	<b>538,89</b>	<b>161,68</b>	<b>177,31</b>	<b>497,64</b>	<b>8,34</b>	<b>116,80</b>	<b>184,64</b>	<b>2,26</b>	<b>0,33</b>	<b>1,22</b>	

**5-11 классы**

<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																	
№	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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
5/1	Горошек зеленый	40	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,2	0	2	0,04	0,01	2
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
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	1,45	1,66	0,29	20,30	102,21	53,33	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлебцы	37	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
<b>Итого за прием</b>		<b>17,52</b>	<b>12,37</b>	<b>20,98</b>	<b>2,46</b>	<b>67,95</b>	<b>533,09</b>	<b>125,12</b>	<b>73,98</b>	<b>240,46</b>	<b>3,3</b>	<b>93,45</b>	<b>253,47</b>	<b>2,25</b>	<b>0,22</b>	<b>10,3</b>	
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																	
5/2	Щи с капустой со сметаной	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24
9/6	Огурец соленый	30	0,00	0,00	0,00	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	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	2,2	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлебцы	12	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
<b>Итого за прием</b>		<b>28,44</b>	<b>18,01</b>	<b>24,45</b>	<b>12,52</b>	<b>115,66</b>	<b>811,92</b>	<b>179,65</b>	<b>131,66</b>	<b>412,55</b>	<b>9,2</b>	<b>65,07</b>	<b>314,31</b>	<b>7,96</b>	<b>0,51</b>	<b>65,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,96</b>	<b>30,38</b>	<b>45,44</b>	<b>14,98</b>	<b>183,61</b>	<b>1345,00</b>	<b>304,77</b>	<b>205,64</b>	<b>653,02</b>	<b>12</b>	<b>158,51</b>	<b>567,77</b>	<b>10,2</b>	<b>0,73</b>	<b>76,1</b>	
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.</b>																	
##	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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
16/4	Кнели куриные	100	18,65	18,65	12,01	0,00	11,98	201,00	33,62	26,8	195,13	2,9	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	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0
13/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0
7/1	Хлебцы	12	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
<b>Итого за прием</b>		<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,2</b>	<b>77,18</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>	

Зав. производством



**МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																			
63/1	Суфле "Рыбка"	80	9,85	11,14	10,56	0,10	6,43	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	110,1	0,93	0,08	0,53		
57/3	Пшено припущенное с овощами	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0		
14/3	Напиток какао на молоке	200	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42		
7/1	Хлебцы	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>483,00</b>	<b>18,25</b>	<b>13,50</b>	<b>18,84</b>	<b>3,16</b>	<b>63,04</b>	<b>507,56</b>	<b>139,75</b>	<b>78,45</b>	<b>301,75</b>	<b>3,71</b>	<b>78,32</b>	<b>150,44</b>	<b>2,45</b>	<b>0,23</b>	<b>0,95</b>		
<b>ОБЕД 102,72 р</b>																			
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250/10	2,07	0,27	6,19	5,47	5,56	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86		
	Огурец 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		
	Тефтели из говядины без соуса	90	12,58	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,37	128,52	0,988	0,04	0,425		
60/3	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0		
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4		
7/1	Хлебцы	12	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>831,00</b>	<b>22,28</b>	<b>9,58</b>	<b>24,15</b>	<b>9,08</b>	<b>111,96</b>	<b>807,71</b>	<b>83,44</b>	<b>82,81</b>	<b>283,78</b>	<b>5,10</b>	<b>53,54</b>	<b>391,31</b>	<b>5,11</b>	<b>0,30</b>	<b>13,29</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1314,00</b>	<b>47,77</b>	<b>29,02</b>	<b>46,73</b>	<b>15,21</b>	<b>184,50</b>	<b>1349,65</b>	<b>117,72</b>	<b>155,13</b>	<b>616,07</b>	<b>7,97</b>	<b>144,33</b>	<b>469,08</b>	<b>9,49</b>	<b>0,53</b>	<b>20,41</b>		

<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.</b>																			
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	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	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	0,04	0	0	0	0	0	0		
	Йогурт	125	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	Хлебцы	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>535,00</b>	<b>23,59</b>	<b>17,28</b>	<b>31,24</b>	<b>3,43</b>	<b>67,26</b>	<b>621,79</b>	<b>523,14</b>	<b>66,06</b>	<b>241,64</b>	<b>122,30</b>	<b>63,61</b>	<b>81,55</b>	<b>25,26</b>	<b>1,12</b>	<b>2,90</b>		

**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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																			
63/1	Суфле "Рыбка"	90	11,12	11,14	11,72	0,10	6,43	176,92	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	110,1	0,93	0,08	0,53		
57/3	Пшено припущенное с овощами	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		
14/3	Напиток какао на молоке	200	4,01	2,32	3,31	1,20	4,16	68,13	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42		
7/1	Хлебцы	12	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>582,00</b>	<b>22,22</b>	<b>14,02</b>	<b>21,24</b>	<b>2,47</b>	<b>84,89</b>	<b>633,65</b>	<b>58,43</b>	<b>69,35</b>	<b>276,28</b>	<b>2,69</b>	<b>102,43</b>	<b>175,34</b>	<b>2,79</b>	<b>0,26</b>	<b>3,78</b>		
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																			
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250/10	2,07	0,27	6,19	5,47	28,83	179,31	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86		
	Огурец 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		
	Тефтели из говядины без соуса	110	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,37	128,52	0,988	0,04	0,425		
60/3	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		
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4		
7/1	Хлебцы	12	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>782,00</b>	<b>33,09</b>	<b>26,54</b>	<b>31,05</b>	<b>12,96</b>	<b>122,74</b>	<b>902,77</b>	<b>89,16</b>	<b>114,35</b>	<b>483,87</b>	<b>7,74</b>	<b>58,26</b>	<b>335,19</b>	<b>7,17</b>	<b>0,43</b>	<b>24,25</b>		
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р</b>																			
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/10	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	30	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	0,04	0	0	0	0	0	0		
	Йогурт	125	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	Хлебцы	12	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		
	<b>Итого за прием</b>	<b>535,00</b>	<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,16</b>	<b>77,18</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025