

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 3 г. Кушва

Мельников А.А.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.



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



УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Васьков Е.Л.

МЕНЮ 1 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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК 82,44 р.																		
14/4	Каша пшениная безмолочная с маслом растительным	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 безмолочный	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	Яйцо отварное	50	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	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	25	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		26,82	16,02	34,52	5,20	70,37	721,88	525,18	119,65	517,25	4,60	108,87	98,60	158,16	1,70	0,35	1,14
ОБЕД 102,72 р. р																		
3/2	Борщ без/сметаны	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
6/03	Рис припущенный м.р.	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	Хлеб витаминизированный	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	21	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		23,21	9,04	23,44	7,79	100,64	739,72	90,24	93,60	357,36	4,51	64,51	430,20	358,15	5,65	0,40	16,60
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00											

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.

4/38	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	50,00
2/3	Картофель отварной м.р.	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	23,00
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	6,00
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	2,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	25	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	1,44
	Итого за прием		18,86	11,72	24,89	2,32	65,36	570,44	220,04	79,34	297,07	4,41	26,00	43,98	34,24	1,93	0,58	18,28	82,44

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	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК 90,98 р																		
-	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 пшениная безмолочная с маслом растительным	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 безмолочный	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	Хлеб витаминизированный	22	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	25	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		19,98	9,19	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,16	77,18	72,99	122,46	1,64	0,33	1,02
ОБЕД 115,72 р																		
3/2	Борщ без/сметаны	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
6/03	Рис припущенный м.р.	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	Хлеб витаминизированный	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	21	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		30,60	25,14	28,19	11,01	118,56	850,35	178,94	130,25	483,62	5,74	64,4	3267,7	723,18	7,41	0,59	32,3

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.																			
4/38	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	50,00
2/3	Картофель отварной м.р.	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	23,00
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	6,00
7/1	Хлеб витаминизированный	22	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	2,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	25	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	1,44
	Итого за прием		19,98	9,19	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,16	77,18	72,99	122,46	1,64	0,33	1,02	

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.



МЕНЮ 1 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК 82,44 р																	
925	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	Макаронные изделия отварные м.р.	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	Хлеб витаминизированный	30	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	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	492,00	17,04	11,22	15,89	4,59	83,67	580,63	66,74	41,83	206,72	4,32	12,75	187,20	3,30	0,32	200,00
ОБЕД 102,72р																	
29/2	Суп-пюре из разных овощей с гречками без молока	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
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
	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	110	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 м.р.	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 разливи	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	Хлеб витаминизированный	37	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	21	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	840,00	26,12	10,64	25,99	6,38	113,50	856,69	137,83	189,39	427,34	8,84	61,63	531,67	3,96	0,52	9,52
	Итого за день		43,16	21,86	41,88	10,97	197,17	1437,32	204,57	231,22	634,06	13	74,38	718,87	7,26	0,84	209,52
Усиленный полдник 82,44 р.																	
62/3	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
14/1	Омлет б/молочный	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
	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
	Шанежка с картофелем	75	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	
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	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	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	840,00	18,81	9,41	23,88	6,06	73,87	554,81	87,88	52,06	256,29	4,37	102,34	245,10	3,97	0,30	4,16

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 90,98 р																	
925	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	Макаронные изделия отварные м.р.	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	Хлеб витаминизированный	37	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	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		21,00	10,21	25,12	3,07	86,44	673,83	177,83	57,58	220,49	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04
ОБЕД 115,72р																	
29/2	Суп-пюре из разных овощей с гречками без молока	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
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
	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 б/соуса	120	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 м.р.	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	Хлеб витаминизированный	37	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	21	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		32,22	19,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,48	108,64	459,75	5,8	108,44	783,99	7,11	0,35	209,78
Усиленный полдник 90,98 р.																	
62/3	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
14/1	Омлет б/молочный	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
	Шанежка с картофелем	75	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	
7/1	Хлеб витаминизированный	22	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	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		28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,74	7	29,42	462,29	3,5	0,3	19,69

УТВЕРЖДЕНО
 ООО "ОЛЕС"
 Васьков Е.Л.



МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

I-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.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
ЗАВТРАК 82,44 р																	
2443	Каша рисовая без молочная с маслом растительным	200/10	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	Яблоко припущенное	200	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	Нектар фруктовый разлив	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	41	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 в	56	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	477,00	19,21	12,54	17,86	7,68	83,25	546,93	168,24	39,42	294,07	2,71	118,5	93,65	4,81	0,24	0,31
ОБЕД 102,72р																	
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	Филе куриное отварное с	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	Макаронные изделия отварные м.р.	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	Хлеб витаминизированный	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	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	755,00	25,38	16,65	24,00	5,43	100,40	732,79	199,00	83,32	378,13	6,83	67,65	327,74	5,37	0,44	5,76
Усиленный полдник 82,44 р.																	
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 разлив	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0,01	0	0
	Ватрушка с повидлом	75	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	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 в	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	102,99	98,43	22,43	14,04	72,57	432,94	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		Углевод-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	TЭ, мг	B1, мг	C, мг
ЗАВТРАК 90,98 р																	
	молочная с маслом растительным	200/10	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
	Яблоко припущенное	200	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
	Булочка домашняя	75	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	Нектар фруктовый разлив	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	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	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		21,86	16,75	21,86	1,89	69,34	564,89	233,71	45,33	281,34	1,87	118,5	135,75	1,84	0,18	0,51
ОБЕД 115,72 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
1122	Филе куриное отварное с	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	Макаронные изделия отварные м.р.	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	Хлеб витаминизированный	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	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		32,22	19,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,48	108,64	459,75	5,78	108,4	783,99	7,11	0,35	209,8
Усиленный полдник 90,98 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
	Нектар фруктовый разлив	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0,01	0	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	Хлеб витаминизированный	22	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 в	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		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

Зав. производством

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК 82,44 р																	
32/9	Мясо свинины отварное с овощами	90	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	Картофель отварной м.р.	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
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 в	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	511,00	17,41	7,70	17,28	5,74	88,71	577,61	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53
ОБЕД 102,72 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
10/2	Рассольник "Ленинградский" без сметаны	250	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	Хлеб витаминизированный	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	21	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	771,00	26,16	10,69	23,82	15,21	101,92	723,12	73,72	99,59	410,65	7,35	10,86	426,81	8,18	0,41	9,44
Усиленный полдник 82,44 р.																	
99	Каша Дружба безмолочная 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
	Яйцо отварное	100	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	Булочка с изюмом	75	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	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 в	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	20,43	7,24	15,09	5,14	99,15	563,95	384,01	73,65	200,87	123,65	32,86	47,15	26,51	1,26	2,79	

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 90,98 р																	
32/9	Мясо свинины отварное с овощами	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	Картофель отварной	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
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	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	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	23,34	13,75	24,31	7,64	82,55	655,91	154,43	85,91	326,34	4,66	34,17	119,3	4,29	0,33	23,02	
ОБЕД 115,72 р																	
	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" без сметаны	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	Хлеб витаминизированный	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	21	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	32,00	21,31	31,34	15,53	127,84	921,38	92,55	114,95	441,04	8,94	9,92	449,17	8,13	0,34	11,89	
Усиленный полдник 90,98 р.																	
99	Каша Дружба безмолочная 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
	Яйцо отварное	100	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	Булочка с изюмом	100	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	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный в	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	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	

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. жирн	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	P2,мкг	T2,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК 82,44 р																		
	Каша "Царская" с куриным филе	200	13,91	12,61	15,62	0,76	28,01	264,30	10,55	38,23	62,33	1,3	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38
15/3	Огурцы свежие	35	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	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	25	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
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
	Итого за прием	645	18,81	13,29	21,01	3,13	67,04	473,30	272,86	69,39	279,56	2,98	81,05	1028,29	356,86	1,73	0,20	0,55
ОБЕД 102,72р																		
	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
	Щи из свежей капусты без сметаны	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	Хлеб витаминизированный	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	21	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
	Итого за прием	812,00	25,60	15,29	23,94	11,57	97,88	720,99	181,86	105,79	388,34	5,52	69,51	1314,67	347,24	7,45	2,62	39,78
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р																		
6/2/3	Омлет безмолочный с зел	150/5	9,60	8,60	14,11	0,60	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
	Ватрушка с повидлом	100	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 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	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	25	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
	Итого за прием	19,62	12,27	29,05	2,06	86,79	579,94	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	100,50	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. жири	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	P2,мкг	T2,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК 90,98 р																		
	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
	Бутерброд с повидлом	30/10/25	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	Хлеб витаминизированный	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	25	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
	Итого за прием	28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,74	7	29,42	1592,79	462,29	3,5	0,3	19,69	
ОБЕД 115,72р																		
	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
	Щи из свежей капусты без сметаны	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	Хлеб витаминизированный	37	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	21	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
	Итого за прием	30,29	24,17	26,77	8,73	118,30	830,79	106,34	69,62	201,95	6,9	73,4	1675,21	456,07	5,56	0,32	38,65	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р																		
6/2/3	Омлет безмолочный с зел	180/5	12,00	11,00	21,40	0,60	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
	Ватрушка с повидлом	100	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 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	Хлеб витаминизированный	37	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	25	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
	Итого за прием	19,98	9,49	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,2	77,18	72,99	122,46	1,64	0,33	1,02	
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00											

Зав.производствам

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



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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК 82,44р																		
12/7	Каша рисовая безмолочная с расти	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	50	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	Бутерброд с джемом	20\10	3,00	0,00	1,10	1,10	19,50	7,00	8,7	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	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	
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	
Итого за прием		690,00	19,24	12,22	19,25	7,83	82,89	475,03	592,09	96,86	192,51	244,09	33,47	57,30	50,29	2,26	5,47	
ОБЕД 102,72р																		
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	
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	
	Кукуруза консервированная	20	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	100	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	Картофель отварной м.р.	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	Хлеб витаминизированный	40	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	30	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		780,00	28,77	10,47	27,70	11,09	117,74	921,80	176,05	114,69	443,94	6,98	64,79	291,73	5,97	0,59	14,31	
Итого за день			48,01	22,69	46,95	18,92	200,63	1396,83	768,14	211,55	636,45	251,07	98,26	349,03	56,26	2,85	19,78	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.																		
925	Филе куриное запечённое с помид	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 м.р.	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	Хлеб витаминизированный	20	3,00	0,00	1,10	1,10	19,50	7,00	8,7	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	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			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

№	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 90,98р																		
12/7	Каша рисовая безмолочная с расти	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	50	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	Бутерброд с джемом	20\20	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	29	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	
15/2	Яблоко свежее	180	0,60	0,60	0,60	0,00	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	
Итого за прием			17,94	11,07	27,32	2,89	79,60	650,38	456,33	72,32	367,49	5,27	139,8	193,11	2,03	0,25	16,85	
ОБЕД 115,72 р.																		
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	
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	
	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	Картофель отварной м.р.	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	Хлеб витаминизированный	30	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	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	30	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			29,82	10,48	30,28	8,92	124,36	899,33	142,84	138,07	464,03	9,51	74,33	764,36	6,28	0,8	22,19	
Итого за день			47,76	21,55	47,61	11,81	203,96	1549,71	599,17	210,39	831,53	14,78	214,1	957,46	8,32	1,04	39,04	
Содержание, % от калорийности			11,00		35,00		55,00											

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.																	
925	Филе куриное запечённое с помид	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 м.р.	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	0,68	0,06	0	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	34	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			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 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
ЗАВТРАК 82,44р																			
30/8	Филе куриное в соусе	100	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	Макаронь отварные м.р.	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	Булочка Домашняя	75	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	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 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		573,00	19,24	11,39	18,64	2,58	83,24	580,91	113,59	26,74	114,37	2,48	29,63	54,05	2,28	0,21			0,07
ОБЕД 102,72р																			
10/2	Рассольник "Ленинградский"	250	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 м.р.	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	
7/1	Хлеб витаминизированный	39	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	21	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		781,00	26,82	11,64	27,22	11,72	108,02	807,65	97,79	200,95	443,4	8,85	47,77	406,72	5,858	0,47			51,325
Итого за день			46,06	23,03	45,86	14,30	191,26	1388,55	211,38	227,69	557,77	11,33	77,40	460,77	8,14	0,68			51,40

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.																			
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 безмолочный	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
	Булочка Домашняя	75	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	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 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			19,62	12,27	29,05	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		Углеводы, 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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
ЗАВТРАК 90,98 р.																			
30/8	Филе куриное в соусе	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	Макаронь отварные м.р.	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	Булочка Домашняя	75	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	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	27	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			22,16	18,13	17,76	8,74	77,69	559,24	146,77	56,77	150,65	3,46	27,56	299,93	5,37	0,2			238,04
ОБЕД 115,72р																			
10/2	Рассольник "Ленинградский"	250	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	100	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 м.р.	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	0,01			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 витамин	44	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			31,03	12,64	31,22	12,76	128,82	1030,61	133,34	221,13	495,91	12,82	52,98	457,62	6,51	0,52			67,54
Итого за день			53,19	30,77	48,98	21,50	206,51	1479,62	280,1	277,9	646,55	16,28	80,54	757,55	11,88	0,73			305,58
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.																			
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 безмолочный	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
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
	Булочка Домашняя	75	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	24	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			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



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 (мг)						
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	ЗАВТРАК 82,44р																		
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		
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 витами	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		
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		
	Итого за прием	572,00	23,48	10,92	13,96	8,80	63,66	455,24	185,87	68,83	384,10	4,73	32,25	232,65	4,91	0,22	0,57		
	ОБЕД 102,72р																		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	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		
	Ватрушка с повидлом	75	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	39	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	21	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	802,00	26,85	17,11	28,00	6,55	122,75	783,88	130,01	74,21	326,96	4,07	92,35	579,71	5,95	0,41	208,37		

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44р																			
	Запеканка картофельная с филе куриным	200	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	Нектар фруктовый разливной	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	Кукуруза консервированная	20	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	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 витами	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		16,95	12,81	16,47	1,88	56,72	399,07	289,04	49,51	339,22	2,24	111,73	127,45	1,75	0,19	0,53		

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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	ЗАВТРАК 90,98 р																		
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	Хлеб витаминизированный	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		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	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		
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		
	Итого за прием		21,87	18,12	19,56	2,43	82,89	595,08	318,31	73,02	346,29	6,03	84,54	105,35	2,46	0,23	9,77		
	ОБЕД 115,72р																		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	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 с филе куриным	75/150	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		
	Ватрушка с повидлом	75	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	39	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	21	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		32,01	15,24	30,12	7,54	133,92	934,80	126,67	77,35	322,74	8,28	60,06	320,94	4,76	0,35	15,58		
	Итого за день		53,88	33,36	49,68	9,97	270,79	1529,88	444,98	150,38	669,03	14,31	144,6	426,29	7,22	0,58	25,35		

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.																			
	Запеканка картофельная с филе куриным	200	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		
15/3	Кукуруза консервированная	40	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		
16/10	Нектар фруктовый разливной	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	39	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	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		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		

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
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.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
ЗАВТРАК 82,44 р																			
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		
6/2/3	Омлет безмолочный с маслом	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 без молока	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		
	Булочка домашняя	75	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		
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	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		492,00	22,04	11,31	23,32	7,80	84,64	634,79	155,35	41,87	303,50	3,88	107,64	252,47	5,02	0,27	2,41		
ОБЕД 102,72 р																			
5/2	Борщ с морской капустой	250	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	Хлеб витаминизированный	39	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	21	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		746,00	23,21	12,36	27,44	7,68	111,30	874,81	165,05	117,44	386,81	6,16	54,58	671,46	4,72	0,56	9,84		

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.																			
№	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, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
###	Филе куриное в соусе	100	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 м.р.	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		
15/3	Горошек зеленый	20	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		
17/10	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	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	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		29,98	16,66	22,83	4,41	74,60	568,87	165,79	179,95	512,87	9,00	117,55	185,94	2,89	0,41	1,22			

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, мкг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
ЗАВТРАК 90,98 р																			
5/1	Горошек зеленый	20	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		
6/2/3	Омлет безмолочный с маслом	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 без молока	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		
	Булочка домашняя	75	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		
7/1	Хлеб витаминизированный	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		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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		17,52	12,37	20,98	2,46	67,95	533,09	125,12	73,98	240,46	3,3	93,45	253,47	2,25	0,22	10,3			
ОБЕД 115,72 р																			
5/2	Борщ с морской капустой	250	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	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	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 витаминизированный	44	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		28,44	18,01	24,45	12,52	115,66	811,92	179,65	131,66	412,55	9,2	65,07	314,31	7,96	0,51	65,8			
Итого за день		45,96	30,38	45,44	14,98	183,61	1345,00	304,77	205,64	653,02	12	158,51	567,77	10,2	0,73	76,1			
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.																			
###	Филе куриное в соусе	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 м.р.	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		
15/3	Горошек зеленый	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		
17/10	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	Хлеб витаминизированный	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		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	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		19,98	9,19	19,54	4,52	69,96	551,90	373,15	110,11	419,81	4,2	77,18	122,46	1,64	0,33	1,02			

Зав. производством



УТВЕРЖДЕНО Управляющим ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мкг	B1, мг	C, мг
ЗАВТРАК 82,44 р																	
63/1	Рыба под маринадом	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	Макаронные изделия отварные м.р.	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 без молока	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	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	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	483,00	19,10	13,56	19,35	3,63	68,32	537,54	143,86	81,09	316,98	4,37	79,07	151,74	3,08	0,31	0,95
ОБЕД 102,72 р																	
15/2	Суп из разных овощей	250	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
	Ёжик из говядины в соусе с рисом	100	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	Картофель отварной	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	Хлеб витаминизированный	39	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	21	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	831,00	23,13	9,64	24,66	9,55	117,24	837,69	87,55	85,45	299,01	5,76	54,29	392,61	5,74	0,38	13,29
	Итого за день		47,77	29,02	46,73	15,21	184,50	1349,65	117,72	155,13	616,07	7,97	144,33	469,08	9,49	0,53	20,41

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.																	
12/7	Каша рисовая безмолочная с растительным 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	Джем	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
	Яблоко свежее	200	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	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	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		24,44	17,34	31,75	3,90	72,54	651,76	527,25	68,70	256,87	122,96	64,36	82,85	25,89	1,20	2,90

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	PЭ, мкг	TЭ, мкг	B1, мг	C, мг
ЗАВТРАК 90,98 р																	
63/1	Рыба под маринадом	100	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	Макаронные изделия отварные м.р.	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 без молока	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	Хлеб витаминизированный	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	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		22,22	14,02	21,24	2,47	84,89	633,65	58,43	69,35	276,28	2,69	102,43	175,34	2,79	0,26	3,78
ОБЕД 115,72 р																	
15/2	Суп из разных овощей	250	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
	Ёжик из говядины в соусе с рисом	110	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
60/3	Картофель отварной	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	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	44	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		33,09	26,54	31,05	12,96	122,74	902,77	89,16	114,35	483,87	7,74	58,26	335,19	7,17	0,43	24,25
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р																	
12/7	Каша рисовая безмолочная с растительным 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	Джем	40	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
	Яблоко свежее	250	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	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
7/2	Хлеб ржано-пшеничный	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		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 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025