

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 3 г. Жульва

Мельников А.А.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ
ДИЕТИЧЕСКОЕ (диабетическое)
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, мкг	B	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мг
ЗАВТРАК 82,44 р.																		
14/4	Каша пшеничная молочная б/сахара 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 б/сахара	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 порционнo	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	0,00	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	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	16,82	34,52	5,20	70,37	721,88	525,18	119,65	517,25	4,60	108,87	98,60	158,16	1,70	0,25	1,14
ОБЕД 102,72 р.																		
3/2	Щи 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	90	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
60/3	Рис припущенный	150	3,66	0,03	4,76	0,52	38,35	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0
2/16	Компот из сухофруктов б/сахара	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.

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	Напиток из свежих яблок б/сахара	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	0,68	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		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

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	B	P, мкг	T, мкг	B1, мкг	C, мг
ЗАВТРАК 90,98 р.																		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/2	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 б/сахара 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 б/сахара	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	Щи 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	100	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
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	17,96	34,28	0,26	0,04	0
2/16	Компот из сухофруктов б/сахара	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.																		
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	Напиток из свежих яблок б/сахара	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	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

Зав. производством



МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

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, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
ЗАВТРАК 82,44 р																	
2443	Пудинг творожный б/сахара с курагой с маслом сливочным	150/10	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	Сыр порционнно	15	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 б/сахара	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	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	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	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	Макаронные изделия отварные	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 б/сахара	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 б/сахара	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
	Чай б/сахара	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
	Яйцо отварное	50	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13
7/1	Хлеб витаминизированный	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.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
ЗАВТРАК 90,98 р																	
	Пудинг творожный б/сахара с курагой с маслом сливочным	190/10	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
	Сыр порционнно	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	Чай б/сахара	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	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	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
15/10	Чай с лимоном б/сахара	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 б/сахара	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
	Чай б/сахара	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	Яйцо отварное	100	0,68	0,68	0,68	0,68	0,00	52,39	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

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющим ООО
"ОЛЕС" Васильев 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.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
ЗАВТРАК 82,44 р																	
32/9	Голубцы ленивые в соусе	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 б/сахара	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	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	17,42	7,71	19,78	5,74	88,72	577,68	139,84	65,99	296,82	3,43	77,98	103,94	3,38	0,21	3,59
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
	Рассольник "Ленинградский" 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 б/сахара	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 молочная б/сахара 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 б/сахара	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 запеченное	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
7/2	Сыр порционно	25	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.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
ЗАВТРАК 90,98 р																	
32/9	Голубцы ленивые в соусе	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 б/сахара	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" 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 б/сахара	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	20,04	107,81	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 молочная б/сахара 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 б/сахара	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 запеченное	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
7/2	Сыр порционно	30	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	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

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС"
Е.Л. Васьков



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																	
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 б/сахара	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	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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																	
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	Котлета Пожарская	90	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
3/3	Капуста тушеная б/сахара	150	2,03	0,83	5,11	0,62	14,23	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
20/10	Напиток из шиповника б/сахара	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
	Горошек консервированный	45	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	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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	28,88	17,94	33,11	7,17	136,98	947,38	177,22	108,52	428,11	5,34	109,99	617,27	6,16	0,55	220,82

УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК																	
	Пудинг творожный с изюмом б/сахара	150/10	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
16/10	Чай с молоком б/сахара	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	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 витаминиз	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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК																	
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 б/сахара	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	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	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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																	
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	Котлета Пожарская	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
3/3	Капуста тушеная б/сахара	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45
20/10	Напиток из шиповника б/сахара	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
	Яблоко свежее	130	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	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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																	
	Пудинг творожный с изюмом б/сахара	190/10	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
16/10	Чай с молоком б/сахара	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	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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		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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК																	
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
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 б/сахара	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
	Масло порционнно	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	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																	
5/2	Щи с морской 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 б/сахар	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	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																	
###	Фрикадельки 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
15/3	Масло сливочное порционнно	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
	Напиток из чая с соком б/сахара	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	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		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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
ЗАВТРАК																	
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
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 б/сахара	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
	Масло порционнно	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																	
5/2	Щи с морской 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	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 б/сахар	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	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																	
###	Фрикадельки 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
15/3	Масло сливочное порционнно	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
	Напиток из чая с соком б/сахара	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	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 Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.



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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК																	
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	Макаронные изделия отварные	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 б/сахара	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	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	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																	
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
	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	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 б/сахара	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																	
12/7	Каша рисовая молочная б/сахара 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 б/сахара	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	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
7/1	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	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		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																	
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	Макаронные изделия отварные	180	6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
14/3	Напиток какао б/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																	
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
	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	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 б/сахара	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 молочная б/сахара 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 б/сахара	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	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
7/1	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	