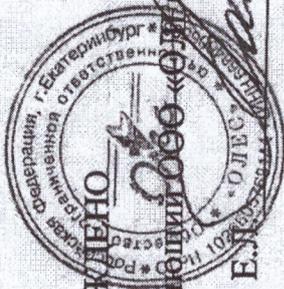


СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного

учреждения МАОУ СОШ №20

П. А. Алексеев



УТВЕРЖЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е. Н.

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 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.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	В	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
ЗАВТРАК 82,44 р.																		
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 порционно	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	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.																		
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
60/2	Рис припущенный	150	3,66	0,03	4,76	0,52	38,15	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											

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	Мг	Р	Fe	А, мг	В	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
ЗАВТРАК 90,98 р.																		
43/8	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/20	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	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 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	10,16	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
60/2	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	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

№	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	Мг	Р	Fe	А, мг	В	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
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	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	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

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л.



1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угловоды, 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
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	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	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 гренками	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 в соусе	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	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	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	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.																	
	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
	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	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	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		Угловоды, 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
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	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	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 115,72 р																	
29/2	Суп-пюре из разных овощей с гренками	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 в соусе	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	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	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.																	
	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
	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	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	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	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	

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО: Управляющий
 ООО "ОЛЕС"
 Васьков Е.И.



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 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	Булочка домашняя	75	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	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	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	0,01	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.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
ЗАВТРАК 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
	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	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	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	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	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	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: Управляющий ООО "ОЛЕС" Васильев 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	B1, мг	C, 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	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0
9/6	Масло порционнo	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	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.																	
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	0,04	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																	
7/2	Булочка с сыром	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		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	B1, мг	C, 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 порционнo	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	0,04	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 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																	
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	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	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.																	
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	0,04	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																	
7/2	Булочка с сыром	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	

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	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК 82,44р																	
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
-	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	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	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,00	0,00	1,10	1,10	19,50	7,00	8,7	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
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	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	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 витаминиз	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	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	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,00	0,00	1,10	1,10	19,50	7,00	8,7	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		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	В1,мг	С,мг
ЗАВТРАК 90,98р																	
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
-	Бутерброд с маслом и сыром	40/15/25	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	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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	0,60	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	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	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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	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	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	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

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.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
ЗАВТРАК 82,44р																			
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	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		
15/1	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	Ватрушка с творогом	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" со с	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 в соусе	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		
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	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 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		
	Ватрушка с творогом	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		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.																			
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	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		
15/1	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	Ватрушка с творогом	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" со с	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 в соусе	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	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 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		
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		
	Ватрушка с творогом	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		

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	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	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 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	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	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	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 со сметаной	65	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 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	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 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	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 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	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
ЗАВТРАК 90,98р																			
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	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 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	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	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	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 со сметаной	65	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 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 90,98р

	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	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 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		Углевод- 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, мг	С, мг
ЗАВТРАК 82,44 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
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
	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	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 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	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 82,44 р.																	
###	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 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	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	746,00	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.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	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
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
	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	746,00	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 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	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 90,98 р.																	
###	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 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	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	

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильев 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 82,44 р																		
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	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 102,72 р																		
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	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	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	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 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	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	
7/1	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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 90,98 р																		
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 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	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 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	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 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	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	
7/1	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	