

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МАОУ СОШ № 1 г. Кушва

Герасименя Е.Ю.



**УТВЕРЖДЕНО**

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ  
ДИЕТИЧЕСКОЕ (безлактозное) ВСЕСЕЗОННОЕ  
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

## 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	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
14/4	Каша пшеничная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>15,90</b>	<b>0,06</b>	<b>16,01</b>	<b>4,12</b>	<b>70,26</b>	<b>495,42</b>	<b>375,18</b>	<b>111,40</b>	<b>427,25</b>	<b>4,49</b>	<b>77,37</b>	<b>73,10</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,35</b>	<b>1,03</b>
<b>ОБЕД</b>																		
1/1	Горошек зеленый	40	0,31	0,00	0,37	0,02	0,64	8,13	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
3/2	Борщ м.р.	250	2,34	0,26	3,61	3,61	13,49	95,81	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	90	12,60	0,00	13,84	13,84	6,23	149,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36
2/3	Картофель отварной м.р.	150	4,03	0,00	4,08	0,54	26,98	211,00	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	11,03
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 пшеничный	31	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>791</b>	<b>23,37</b>	<b>0,32</b>	<b>23,77</b>	<b>19,84</b>	<b>100,53</b>	<b>715,29</b>	<b>153,90</b>	<b>106,08</b>	<b>400,64</b>	<b>5,30</b>	<b>56,49</b>	<b>1480,26</b>	<b>358,57</b>	<b>5,60</b>	<b>0,52</b>	<b>28,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
14/4	Каша пшеничная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	145	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>15,90</b>	<b>0,06</b>	<b>16,01</b>	<b>4,12</b>	<b>70,26</b>	<b>495,42</b>	<b>375,18</b>	<b>111,40</b>	<b>427,25</b>	<b>4,49</b>	<b>77,37</b>	<b>73,10</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,35</b>	<b>1,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2021</b>	<b>55,17</b>	<b>0,44</b>	<b>55,79</b>	<b>28,08</b>	<b>241,05</b>	<b>1706,13</b>	<b>904,26</b>	<b>328,88</b>	<b>1255,14</b>	<b>14,28</b>	<b>211,23</b>	<b>1626,46</b>	<b>603,49</b>	<b>8,88</b>	<b>1,22</b>	<b>30,67</b>

### 5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
14/4	Каша пшеничная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	200	3,11	0,00	3,23	3,23	11,44	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	46	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>686</b>	<b>18,06</b>	<b>0,06</b>	<b>18,44</b>	<b>6,55</b>	<b>77,70</b>	<b>495,42</b>	<b>375,18</b>	<b>111,40</b>	<b>427,25</b>	<b>4,49</b>	<b>77,37</b>	<b>73,10</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,35</b>	<b>1,03</b>
<b>ОБЕД</b>																		
37/1	Горошек зеленый	40	0,31	0,00	0,37	0,02	0,64	8,13	2,08	2,06	6,22	0,07	1,96	30,87	7,25	0,03	0,01	0,98
3/2	Борщ м.р.	250	2,34	0,26	3,61	3,61	13,49	95,81	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	100	15,54	11,63	16,87	0,01	15,32	194,67	23,78	33,26	221,18	0,74	29,28	480	116,6	1,85	0,19	1,7
2/3	Картофель отварной м.р.	180	5,01	1,56	4,90	0,65	32,50	267,79	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
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 пшеничный	26	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>826</b>	<b>27,29</b>	<b>13,51</b>	<b>27,62</b>	<b>6,12</b>	<b>115,14</b>	<b>817,75</b>	<b>171,93</b>	<b>119,85</b>	<b>467,26</b>	<b>5,69</b>	<b>66,55</b>	<b>1583,55</b>	<b>387,38</b>	<b>6,00</b>	<b>0,59</b>	<b>31,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
14/4	Каша пшеничная безмолочная м.р. 200/10	210	11,02	0,00	13,50	1,65	36,78	249,51	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5
14/3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	200	3,11	0,00	3,23	3,23	11,44	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	46	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>686</b>	<b>18,06</b>	<b>0,06</b>	<b>18,44</b>	<b>6,55</b>	<b>77,70</b>	<b>495,42</b>	<b>375,18</b>	<b>111,40</b>	<b>427,25</b>	<b>4,49</b>	<b>77,37</b>	<b>73,10</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,35</b>	<b>1,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2198</b>	<b>63,41</b>	<b>13,63</b>	<b>64,50</b>	<b>19,22</b>	<b>270,54</b>	<b>1808,59</b>	<b>922,29</b>	<b>342,65</b>	<b>1321,76</b>	<b>14,67</b>	<b>221,29</b>	<b>1729,75</b>	<b>632,30</b>	<b>9,28</b>	<b>1,29</b>	<b>33,22</b>



**МЕНЮ 1 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	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	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
<b>Итого за прием</b>		<b>504</b>	<b>16,06</b>	<b>8,10</b>	<b>16,55</b>	<b>2,33</b>	<b>67,94</b>	<b>492,07</b>	<b>153,29</b>	<b>43,91</b>	<b>203,32</b>	<b>3,67</b>	<b>12,80</b>	<b>12,24</b>	<b>23,80</b>	<b>2,54</b>	<b>0,45</b>	<b>5,04</b>
<b>ОБЕД</b>																		
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	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	0
32/8	Котлета куриная (без молока)	100	9,70	9,40	12,21	0,12	17,02	174,80	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Капуста тушеная м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	159,03	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
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	0
7/1	Хлеб пшеничный	44	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
<b>Итого за прием</b>		<b>784</b>	<b>23,23</b>	<b>10,22</b>	<b>23,72</b>	<b>8,07</b>	<b>100,56</b>	<b>706,73</b>	<b>120,06</b>	<b>104,62</b>	<b>421,86</b>	<b>7,15</b>	<b>70,35</b>	<b>1047,36</b>	<b>336,54</b>	<b>4,73</b>	<b>0,50</b>	<b>16,14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	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	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	34	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
<b>Итого за прием</b>		<b>504</b>	<b>16,06</b>	<b>8,10</b>	<b>16,55</b>	<b>2,33</b>	<b>67,94</b>	<b>492,07</b>	<b>153,29</b>	<b>43,91</b>	<b>203,32</b>	<b>3,67</b>	<b>12,80</b>	<b>12,24</b>	<b>23,80</b>	<b>2,54</b>	<b>0,45</b>	<b>5,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1792</b>	<b>55,35</b>	<b>26,42</b>	<b>56,82</b>	<b>12,73</b>	<b>236,44</b>	<b>1690,87</b>	<b>426,64</b>	<b>192,44</b>	<b>828,50</b>	<b>14,49</b>	<b>95,95</b>	<b>1071,84</b>	<b>384,14</b>	<b>9,81</b>	<b>1,40</b>	<b>26,22</b>

**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	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
43/8	Кура отварная с овощами	100	8,57	8,57	13,08	0,00	6,46	159,90	28,56	15,3	113,53	1,47	0	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	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	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	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
<b>Итого за прием</b>		<b>550,00</b>	<b>18,87</b>	<b>8,68</b>	<b>19,32</b>	<b>2,47</b>	<b>77,80</b>	<b>554,21</b>	<b>155,86</b>	<b>45,37</b>	<b>211,43</b>	<b>3,82</b>	<b>15,20</b>	<b>14,64</b>	<b>28,30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,47</b>	<b>5,04</b>
<b>ОБЕД</b>																		
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	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	0
32/8	Котлета куриная (без молока)	100	9,40	9,40	13,21	0,12	26,80	153,08	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16
3/3	Капуста тушеная м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	34,19	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
14/1	Чай с сахаром	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
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
<b>Итого за прием</b>		<b>810</b>	<b>27,20</b>	<b>12,68</b>	<b>28,80</b>	<b>9,28</b>	<b>114,96</b>	<b>703,10</b>	<b>221,02</b>	<b>149,66</b>	<b>546,95</b>	<b>8,92</b>	<b>82,89</b>	<b>1061,90</b>	<b>360,64</b>	<b>4,78</b>	<b>0,55</b>	<b>18,63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
43/8	Кура отварная с овощами	100	8,57	8,57	13,08	0,00	6,46	159,90	28,56	15,3	113,53	1,47	0	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	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	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	0,14	5,04
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
<b>Итого за прием</b>		<b>550,00</b>	<b>18,87</b>	<b>8,68</b>	<b>19,32</b>	<b>2,47</b>	<b>77,80</b>	<b>554,21</b>	<b>155,86</b>	<b>45,37</b>	<b>211,43</b>	<b>3,82</b>	<b>15,20</b>	<b>14,64</b>	<b>28,30</b>	<b>2,70</b>	<b>0,47</b>	<b>5,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1910</b>	<b>64,94</b>	<b>30,04</b>	<b>67,44</b>	<b>14,22</b>	<b>270,56</b>	<b>1811,53</b>	<b>532,74</b>	<b>240,40</b>	<b>969,81</b>	<b>16,56</b>	<b>113,29</b>	<b>1091,18</b>	<b>417,24</b>	<b>10,18</b>	<b>1,49</b>	<b>28,71</b>



## МЕНЮ 1 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Каша рисовая безмолочная м.р. 200/10	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	22	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>512</b>	<b>15,50</b>	<b>8,22</b>	<b>15,99</b>	<b>13,42</b>	<b>71,27</b>	<b>491,43</b>	<b>233,34</b>	<b>46,62</b>	<b>285,77</b>	<b>2,17</b>	<b>78,73</b>	<b>44,53</b>	<b>90,75</b>	<b>1,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,51</b>
<b>ОБЕД</b>																		
	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	0,00	3,10	3,10	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп из разных овощей м.р.	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,52	357,75	0,3	0,06	9,09
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	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Каша гречневая вязкая м.р.	150	3,40	0,03	2,80	2,80	19,11	83,00	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	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	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	1,13	0,08	0,67	0,63	7,04	39,97	5,48	3,52	20,3	0,88	1	0,32	1,73	0,84	0,11	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>831</b>	<b>23,14</b>	<b>10,53</b>	<b>24,53</b>	<b>9,47</b>	<b>104,92</b>	<b>738,67</b>	<b>148,14</b>	<b>102,34</b>	<b>344,30</b>	<b>5,81</b>	<b>76,00</b>	<b>2988,81</b>	<b>693,72</b>	<b>6,06</b>	<b>0,33</b>	<b>210,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Каша рисовая безмолочная м.р. 200/10	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	22	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>512</b>	<b>15,50</b>	<b>8,22</b>	<b>15,99</b>	<b>13,42</b>	<b>71,27</b>	<b>491,43</b>	<b>233,34</b>	<b>46,62</b>	<b>285,77</b>	<b>2,17</b>	<b>78,73</b>	<b>44,53</b>	<b>90,75</b>	<b>1,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1855</b>	<b>54,14</b>	<b>26,97</b>	<b>56,51</b>	<b>36,31</b>	<b>247,46</b>	<b>1721,53</b>	<b>614,82</b>	<b>195,58</b>	<b>915,84</b>	<b>10,15</b>	<b>233,46</b>	<b>3077,87</b>	<b>875,22</b>	<b>9,56</b>	<b>0,73</b>	<b>211,69</b>

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Каша рисовая безмолочная м.р. 200/10	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
5/13	Яблоко свежее	160	2,52	0,00	2,60	2,60	6,90	53,80	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>674</b>	<b>18,02</b>	<b>8,22</b>	<b>18,59</b>	<b>16,02</b>	<b>78,17</b>	<b>545,23</b>	<b>383,34</b>	<b>54,87</b>	<b>375,77</b>	<b>2,28</b>	<b>110,23</b>	<b>70,03</b>	<b>126,45</b>	<b>1,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,62</b>
	<b>ОБЕД 96,00р</b>																	
	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	0,00	3,10	3,10	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15
29/2	Суп из разных овощей м.р.	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,52	357,75	0,3	0,06	9,09
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	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425
60/3	Каша гречневая вязкая м.р.	180	7,56	0,03	6,20	6,20	30,91	167,16	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	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	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,13	0,00	1,50	1,50	21,70	111,20	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	26	0,85	0,06	0,47	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>876</b>	<b>27,07</b>	<b>10,51</b>	<b>28,03</b>	<b>13,01</b>	<b>116,62</b>	<b>816,23</b>	<b>146,77</b>	<b>101,46</b>	<b>339,23</b>	<b>5,59</b>	<b>75,75</b>	<b>2988,73</b>	<b>693,29</b>	<b>5,85</b>	<b>0,30</b>	<b>210,67</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Каша рисовая безмолочная м.р. 200/10	210	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0
5/13	Яблоко свежее	160	2,52	0,00	2,60	2,60	6,90	53,80	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>674</b>	<b>18,02</b>	<b>8,22</b>	<b>18,59</b>	<b>16,02</b>	<b>78,17</b>	<b>545,23</b>	<b>383,34</b>	<b>54,87</b>	<b>375,77</b>	<b>2,28</b>	<b>110,23</b>	<b>70,03</b>	<b>126,45</b>	<b>1,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2224</b>	<b>63,11</b>	<b>26,95</b>	<b>65,21</b>	<b>45,05</b>	<b>272,96</b>	<b>1906,69</b>	<b>913,45</b>	<b>211,20</b>	<b>1090,77</b>	<b>10,15</b>	<b>296,21</b>	<b>3128,79</b>	<b>946,19</b>	<b>9,47</b>	<b>0,70</b>	<b>211,91</b>





УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий ООО "ОЛЕС"  
Васьков Е.Л.

**МЕНЮ 1 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
32/9	Голубцы ленивые в соусе ( без сметаны)	120	6,57	6,57	8,56	3,35	5,40	123,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	19,20	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	36	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>16,05</b>	<b>8,77</b>	<b>16,21</b>	<b>5,82</b>	<b>70,22</b>	<b>499,25</b>	<b>132,39</b>	<b>68,49</b>	<b>265,40</b>	<b>3,94</b>	<b>28,10</b>	<b>87,71</b>	<b>72,16</b>	<b>3,24</b>	<b>0,30</b>	<b>14,17</b>
<b>ОБЕД</b>																		
21\1	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	4,20	0,00	3,40	3,40	5,79	79,00	14,22	18,75	27,02	0,53	0	984,45	1,53	0,03	1,73	1,43
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов с курицей	170	11,34	10,31	11,62	6,98	25,00	213,14	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
6/10	Компот из кураги	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	7,12	3,6	4,4	0,95	0	12	2	0,08	0,01	4
7/1	Хлеб пшеничный	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 витаминизированный	38	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>755</b>	<b>23,41</b>	<b>10,63</b>	<b>23,84</b>	<b>18,05</b>	<b>103,77</b>	<b>706,43</b>	<b>82,63</b>	<b>114,50</b>	<b>420,44</b>	<b>7,17</b>	<b>10,11</b>	<b>2955,44</b>	<b>428,24</b>	<b>7,60</b>	<b>2,06</b>	<b>12,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
32/9	Голубцы ленивые в соусе ( без сметаны)	120	6,57	6,57	8,56	3,35	5,40	123,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	19,20	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	36	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	24	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>16,05</b>	<b>8,77</b>	<b>16,21</b>	<b>5,82</b>	<b>70,22</b>	<b>499,25</b>	<b>132,39</b>	<b>68,49</b>	<b>265,40</b>	<b>3,94</b>	<b>28,10</b>	<b>87,71</b>	<b>72,16</b>	<b>3,24</b>	<b>0,30</b>	<b>14,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>55,51</b>	<b>28,17</b>	<b>56,26</b>	<b>29,69</b>	<b>244,21</b>	<b>1704,93</b>	<b>347,41</b>	<b>251,48</b>	<b>951,24</b>	<b>15,05</b>	<b>66,31</b>	<b>3130,86</b>	<b>572,56</b>	<b>14,08</b>	<b>2,67</b>	<b>41,21</b>

**5-11 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
32/9	Голубцы ленивые в соусе ( без сметаны)	120	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	34	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>574</b>	<b>18,77</b>	<b>9,95</b>	<b>19,02</b>	<b>5,93</b>	<b>77,75</b>	<b>568,32</b>	<b>140,26</b>	<b>74,21</b>	<b>282,26</b>	<b>4,15</b>	<b>31,04</b>	<b>94,57</b>	<b>78,42</b>	<b>3,27</b>	<b>0,32</b>	<b>16,24</b>
<b>ОБЕД</b>																		
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98
4/8	Плов с курицей	220	16,00	21,00	16,20	7,85	41,10	327,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,52	220,11	3,98	0,09	0,51
6/10	Компот из кураги	200	0,52	0,00	0,03	0,03	25,06	101,27	16,6	10,5	14,6	0,38	0	350	0	0	0,01	0,4
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
21\1	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	4,20	0,00	3,40	3,40	5,79	79,00	23,7	31,25	45,03	0,88	0	1640,75	2,56	0,04	2,88	4
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>28,07</b>	<b>21,32</b>	<b>28,42</b>	<b>18,92</b>	<b>119,87</b>	<b>820,29</b>	<b>104,29</b>	<b>139,49</b>	<b>479,51</b>	<b>7,34</b>	<b>10,11</b>	<b>4067,13</b>	<b>451,73</b>	<b>7,97</b>	<b>3,22</b>	<b>11,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
32/9	Голубцы ленивые в соусе ( без сметаны)	120	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	49,15	28,56	1,75	0,034	3,53
3/3	Пюре картофельное безмолочное м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	34	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>574</b>	<b>18,77</b>	<b>9,95</b>	<b>19,02</b>	<b>5,93</b>	<b>77,75</b>	<b>568,32</b>	<b>140,26</b>	<b>74,21</b>	<b>282,26</b>	<b>4,15</b>	<b>31,04</b>	<b>94,57</b>	<b>78,42</b>	<b>3,27</b>	<b>0,32</b>	<b>16,24</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1958</b>	<b>65,61</b>	<b>41,22</b>	<b>66,46</b>	<b>30,78</b>	<b>275,37</b>	<b>1956,92</b>	<b>384,81</b>	<b>287,91</b>	<b>1044,03</b>	<b>15,64</b>	<b>72,19</b>	<b>4256,27</b>	<b>608,57</b>	<b>14,51</b>	<b>3,87</b>	<b>44,37</b>



### МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ



#### 1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
	Каша "Царская" м.р.	200	10,00	7,00	10,54	6,00	22,13	211,00	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38
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	0
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,13</b>	<b>7,81</b>	<b>16,10</b>	<b>10,86</b>	<b>67,62</b>	<b>473,45</b>	<b>36,72</b>	<b>65,77</b>	<b>153,10</b>	<b>3,37</b>	<b>24,65</b>	<b>1021,80</b>	<b>303,99</b>	<b>3,04</b>	<b>0,25</b>	<b>4,49</b>
<b>ОБЕД</b>																		
7/2	Щи из свежей капусты м.р.	250	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54
43/8	Кура отварная с овощами	100	13,00	9,00	12,10	0,00	21,00	149,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0
15/1	Чай с лимоном	200	0,42	0,00	0,09	0,11	14,08	57,80	2,9	0,74	1,36	0,08	0	0,57	0,14	0,01	0	1,14
7/1	Булочка Веснушка	75	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	176,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>805</b>	<b>23,49</b>	<b>9,36</b>	<b>24,26</b>	<b>7,85</b>	<b>101,58</b>	<b>710,82</b>	<b>95,70</b>	<b>58,94</b>	<b>251,44</b>	<b>4,44</b>	<b>22,11</b>	<b>1279,11</b>	<b>303,08</b>	<b>5,04</b>	<b>0,36</b>	<b>13,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
	Каша "Царская" м.р.	200	10,00	7,00	10,54	6,00	22,13	211,00	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38
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	0
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,13</b>	<b>7,81</b>	<b>16,10</b>	<b>10,86</b>	<b>67,62</b>	<b>473,45</b>	<b>36,72</b>	<b>65,77</b>	<b>153,10</b>	<b>3,37</b>	<b>24,65</b>	<b>1021,80</b>	<b>303,99</b>	<b>3,04</b>	<b>0,25</b>	<b>4,49</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>55,75</b>	<b>24,98</b>	<b>56,46</b>	<b>29,57</b>	<b>236,82</b>	<b>1657,71</b>	<b>169,14</b>	<b>190,48</b>	<b>557,64</b>	<b>11,18</b>	<b>71,41</b>	<b>3322,71</b>	<b>911,06</b>	<b>11,12</b>	<b>0,86</b>	<b>22,66</b>

#### 5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
23/5	Каша "Царская" м.р.	220	12,60	12,60	13,70	1,17	32,40	285,90	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	1503,15	430,87	0,46	0,09	0,58
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	0
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>18,73</b>	<b>13,41</b>	<b>19,26</b>	<b>6,03</b>	<b>77,89</b>	<b>548,35</b>	<b>42,40</b>	<b>86,37</b>	<b>186,67</b>	<b>4,05</b>	<b>29,61</b>	<b>1547,90</b>	<b>454,80</b>	<b>3,20</b>	<b>0,28</b>	<b>4,69</b>
<b>ОБЕД</b>																		
7/2	Щи из свежей капусты м.р.	250	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266,3	279,14	2,49	0,05	12,54
	Огурец консервированный	25	1,85	0,75	3,77	3,09	8,00	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
43/8	Кура отварная с овощами	100	13,00	9,00	12,10	0,00	21,00	149,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	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	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Булочка Веснушка	75	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	176,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	43	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>873</b>	<b>27,57</b>	<b>10,12</b>	<b>28,78</b>	<b>11,08</b>	<b>115,73</b>	<b>817,84</b>	<b>111,06</b>	<b>72,06</b>	<b>301,06</b>	<b>5,17</b>	<b>39,21</b>	<b>1326,00</b>	<b>330,21</b>	<b>6,63</b>	<b>0,43</b>	<b>17,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
41/1	Горошек зеленый	50	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	44,51	22,63	1,43	0,05	4,11
23/5	Каша "Царская" м.р.	220	12,60	12,60	13,70	1,17	32,40	285,90	16,23	58,85	95,9	1,96	14,16	1503,15	430,87	0,46	0,09	0,58
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	0
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>18,73</b>	<b>13,41</b>	<b>19,26</b>	<b>6,03</b>	<b>77,89</b>	<b>548,35</b>	<b>42,40</b>	<b>86,37</b>	<b>186,67</b>	<b>4,05</b>	<b>29,61</b>	<b>1547,90</b>	<b>454,80</b>	<b>3,20</b>	<b>0,28</b>	<b>4,69</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1973</b>	<b>65,03</b>	<b>36,94</b>	<b>67,30</b>	<b>23,14</b>	<b>271,51</b>	<b>1914,53</b>	<b>195,86</b>	<b>244,80</b>	<b>674,40</b>	<b>13,27</b>	<b>98,43</b>	<b>4421,80</b>	<b>1239,81</b>	<b>13,03</b>	<b>0,99</b>	<b>27,14</b>



## 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	14,44	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>15,50</b>	<b>8,22</b>	<b>15,99</b>	<b>13,43</b>	<b>70,16</b>	<b>491,43</b>	<b>235,77</b>	<b>47,34</b>	<b>287,10</b>	<b>2,20</b>	<b>78,73</b>	<b>45,08</b>	<b>90,89</b>	<b>1,76</b>	<b>0,20</b>	<b>1,62</b>
<b>ОБЕД</b>																		
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	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	0
4/8	Жаркое из мяса свинины	200	13,40	11,95	17,40	7,00	34,00	319,80	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	1776,96	423,27	0,82	0,36	2,19
	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	0,01	0
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	38	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>748</b>	<b>23,72</b>	<b>12,08</b>	<b>24,65</b>	<b>14,34</b>	<b>102,81</b>	<b>739,68</b>	<b>76,99</b>	<b>108,42</b>	<b>359,56</b>	<b>5,73</b>	<b>32,61</b>	<b>2746,80</b>	<b>626,47</b>	<b>4,58</b>	<b>0,68</b>	<b>6,79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	14,44	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>15,50</b>	<b>8,22</b>	<b>15,99</b>	<b>13,43</b>	<b>70,16</b>	<b>491,43</b>	<b>235,77</b>	<b>47,34</b>	<b>287,10</b>	<b>2,20</b>	<b>78,73</b>	<b>45,08</b>	<b>90,89</b>	<b>1,76</b>	<b>0,20</b>	<b>1,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1768</b>	<b>54,72</b>	<b>28,52</b>	<b>56,63</b>	<b>41,20</b>	<b>243,13</b>	<b>1722,53</b>	<b>548,53</b>	<b>203,10</b>	<b>933,76</b>	<b>10,13</b>	<b>190,07</b>	<b>2836,96</b>	<b>808,25</b>	<b>8,10</b>	<b>1,08</b>	<b>10,03</b>

### 5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/4	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
5/13	Яблоко свежее	160	2,50	0,00	2,50	2,50	6,36	53,50	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	55	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	41	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>706</b>	<b>18,00</b>	<b>8,22</b>	<b>18,49</b>	<b>15,93</b>	<b>77,63</b>	<b>544,93</b>	<b>385,77</b>	<b>55,59</b>	<b>377,10</b>	<b>2,31</b>	<b>110,23</b>	<b>70,58</b>	<b>126,59</b>	<b>1,82</b>	<b>0,20</b>	<b>1,73</b>
<b>ОБЕД</b>																		
19/2	Суп картофельный с горохом м.р.	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	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	0
4/8	Жаркое из мяса свинины	250	17,60	11,95	21,70	8,00	47,20	419,87	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	1776,96	423,27	0,82	0,36	2,19
	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	0,01	0
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>27,92</b>	<b>12,08</b>	<b>28,95</b>	<b>15,34</b>	<b>116,01</b>	<b>839,75</b>	<b>76,99</b>	<b>108,42</b>	<b>359,56</b>	<b>5,73</b>	<b>32,61</b>	<b>2746,80</b>	<b>626,47</b>	<b>4,58</b>	<b>0,68</b>	<b>6,79</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
9/5	Каша рисовая безмолочная м.р.	200	9,00	6,00	11,65	11,65	15,55	202,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21
9/6	Яйцо отварное	50	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
5/13	Яблоко свежее	160	2,50	0,00	2,50	2,50	6,36	53,50	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11
7/1	Хлеб пшеничный	55	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	41	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>706</b>	<b>18,00</b>	<b>8,22</b>	<b>18,49</b>	<b>15,93</b>	<b>77,63</b>	<b>544,93</b>	<b>385,77</b>	<b>55,59</b>	<b>377,10</b>	<b>2,31</b>	<b>110,23</b>	<b>70,58</b>	<b>126,59</b>	<b>1,82</b>	<b>0,20</b>	<b>1,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2212</b>	<b>63,92</b>	<b>28,52</b>	<b>65,93</b>	<b>47,20</b>	<b>271,27</b>	<b>1929,60</b>	<b>848,53</b>	<b>219,60</b>	<b>1113,76</b>	<b>10,35</b>	<b>253,07</b>	<b>2887,96</b>	<b>879,65</b>	<b>8,22</b>	<b>1,08</b>	<b>10,25</b>



## 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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,00	1,10	1,20	15,87	81,46	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,14</b>	<b>8,10</b>	<b>16,53</b>	<b>2,44</b>	<b>70,33</b>	<b>493,16</b>	<b>57,12</b>	<b>39,15</b>	<b>204,65</b>	<b>3,74</b>	<b>12,75</b>	<b>12,79</b>	<b>23,94</b>	<b>2,55</b>	<b>0,31</b>	<b>1,11</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
28/1	Салат из отварной свеклы с маслом	60	0,82	0,00	3,10	3,10	4,06	64,29	19,19	11,41	22,39	0,73	0		1,18	2,17	0,01	1,15	
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	4,40	0,26	5,70	5,97	22,60	154,00	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98	
60/2	Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	9,43	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425	
60/3	Каша гречневая вязкая м.р.	150	3,40	0,03	2,80	2,80	19,11	83,00	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	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	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200	
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>850</b>	<b>23,22</b>	<b>9,57</b>	<b>24,71</b>	<b>14,98</b>	<b>105,15</b>	<b>739,75</b>	<b>107,63</b>	<b>110,43</b>	<b>361,18</b>	<b>6,03</b>	<b>62,85</b>	<b>2468,83</b>	<b>563,30</b>	<b>8,19</b>	<b>0,34</b>	<b>208,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	
57/3	Макаронные изделия отварные м.р.	150	4,13	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Хлеб пшеничный	30	2,81	0,00	1,10	1,20	15,87	81,46	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,14</b>	<b>8,10</b>	<b>16,53</b>	<b>2,44</b>	<b>70,33</b>	<b>493,16</b>	<b>57,12</b>	<b>39,15</b>	<b>204,65</b>	<b>3,74</b>	<b>12,75</b>	<b>12,79</b>	<b>23,94</b>	<b>2,55</b>	<b>0,31</b>	<b>1,11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>55,50</b>	<b>25,77</b>	<b>57,77</b>	<b>19,86</b>	<b>245,81</b>	<b>1726,06</b>	<b>221,87</b>	<b>188,73</b>	<b>770,48</b>	<b>13,51</b>	<b>88,35</b>	<b>2494,41</b>	<b>611,18</b>	<b>13,29</b>	<b>0,96</b>	<b>210,78</b>	

### 5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	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	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	2,22	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	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	
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>18,65</b>	<b>8,11</b>	<b>18,41</b>	<b>2,58</b>	<b>80,98</b>	<b>557,75</b>	<b>59,69</b>	<b>40,61</b>	<b>212,76</b>	<b>3,89</b>	<b>15,15</b>	<b>15,19</b>	<b>28,44</b>	<b>2,71</b>	<b>0,33</b>	<b>1,11</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
10/2	Рассольник "Ленинградский" м.р.	250	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,62	227,76	2,64	0,1	6,98	
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	447,42	128,52	0,988	0,037	0,425	
60/3	Каша гречневая вязкая м.р.	180	7,56	0,03	6,20	6,20	30,91	167,16	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	21,55	41,14	0,32	0,04	0	
3/10	Кисель витаминизированный	200	0,28	0,00	0,16	0,16	23,10	111,12	11,12	8	8,8	0,77	0	26	4,4	0,18	0,01	42	
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	
5/13	Яблоко свежее	160	2,52	0,00	2,60	2,60	6,90	53,80	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	
	<b>Итого за прием</b>	<b>980</b>	<b>27,70</b>	<b>9,57</b>	<b>28,87</b>	<b>17,76</b>	<b>120,48</b>	<b>834,29</b>	<b>237,11</b>	<b>111,87</b>	<b>434,19</b>	<b>5,53</b>	<b>94,35</b>	<b>1540,33</b>	<b>438,82</b>	<b>5,50</b>	<b>0,33</b>	<b>49,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																			
43/8	Кура отварная с овощами	90	8,00	8,00	11,07	0,00	3,08	136,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	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	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0	
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,11	13,69	54,51	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11	
7/1	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,00	2,22	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	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	
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>18,65</b>	<b>8,11</b>	<b>18,41</b>	<b>2,58</b>	<b>80,98</b>	<b>557,75</b>	<b>59,69</b>	<b>40,61</b>	<b>212,76</b>	<b>3,89</b>	<b>15,15</b>	<b>15,19</b>	<b>28,44</b>	<b>2,71</b>	<b>0,33</b>	<b>1,11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>65,00</b>	<b>25,79</b>	<b>65,69</b>	<b>22,92</b>	<b>282,44</b>	<b>1949,78</b>	<b>356,49</b>	<b>193,09</b>	<b>859,71</b>	<b>13,31</b>	<b>124,65</b>	<b>1570,71</b>	<b>495,70</b>	<b>10,92</b>	<b>0,99</b>	<b>51,74</b>	



## 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
4/8	Плов с курицей	170	11,34	10,31	11,62	6,98	25,00	213,14	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>15,67</b>	<b>10,37</b>	<b>15,83</b>	<b>11,15</b>	<b>70,15</b>	<b>492,83</b>	<b>179,77</b>	<b>76,82</b>	<b>400,95</b>	<b>4,72</b>	<b>19,35</b>	<b>952,37</b>	<b>222,05</b>	<b>4,91</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>
<b>ОБЕД</b>																		
29/1	Салат из отварной свеклы и моркови с маслом	60	0,81	0,00	2,99	2,99	4,08	48,64	18,27	14,74	25,46	0,63	0		360,83	1,43	0,02	1,69
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями м.р.	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4
19/8	Биточки из мяса говядины с морковью ( без молока)	90	9,74	8,66	10,22	0,10	6,39	156,50	53,41	16,43	138,95	1,85	24,4	23,5	34,4	0,35	0,04	0,01
57/3	Рагу овощное	150	6,37	0,05	4,87	0,80	22,11	156,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>23,95</b>	<b>8,80</b>	<b>23,83</b>	<b>6,03</b>	<b>105,06</b>	<b>737,39</b>	<b>120,64</b>	<b>78,62</b>	<b>321,33</b>	<b>5,79</b>	<b>57,25</b>	<b>1097,89</b>	<b>673,57</b>	<b>4,45</b>	<b>0,37</b>	<b>10,21</b>
<b>ПЛОВ</b>																		
4/8	Плов с курицей	170	11,34	10,31	11,62	6,98	25,00	213,14	21,56	44,69	246,87	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>15,67</b>	<b>10,37</b>	<b>15,83</b>	<b>11,15</b>	<b>70,15</b>	<b>492,83</b>	<b>179,77</b>	<b>76,82</b>	<b>400,95</b>	<b>4,72</b>	<b>19,35</b>	<b>952,37</b>	<b>222,05</b>	<b>4,91</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>55,29</b>	<b>29,54</b>	<b>55,49</b>	<b>28,33</b>	<b>245,36</b>	<b>1723,05</b>	<b>480,18</b>	<b>232,26</b>	<b>1123,23</b>	<b>15,23</b>	<b>95,95</b>	<b>3002,63</b>	<b>1117,67</b>	<b>14,27</b>	<b>0,87</b>	<b>12,25</b>

### 5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
4/8	Плов с курицей	220	14,00	14,00	15,11	7,85	39,90	311,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,52	220,11	3,98	0,09	0,51
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	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 витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>18,33</b>	<b>14,06</b>	<b>19,32</b>	<b>12,02</b>	<b>81,05</b>	<b>570,16</b>	<b>182,47</b>	<b>82,41</b>	<b>431,81</b>	<b>5,11</b>	<b>19,35</b>	<b>1069,76</b>	<b>246,51</b>	<b>5,35</b>	<b>0,26</b>	<b>1,07</b>
<b>ОБЕД</b>																		
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями м.р.	250	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4
19/8	Биточки из мяса говядины с морковью ( без молока)	100	12,47	11,47	13,00	0,10	6,39	195,38	53,41	16,43	138,95	1,85	24,4	23,5	34,4	0,35	0,04	0,01
57/3	Рагу овощное	180	6,37	0,05	4,53	0,80	29,40	203,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
29/1	Салат из отварной свеклы и моркови	100	1,35	0,00	4,99	4,99	6,80	81,06	30,46	24,56	42,44	1,06	0	0	601,38	2,39	0,03	2,82
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>27,22</b>	<b>11,61</b>	<b>28,27</b>	<b>8,03</b>	<b>115,07</b>	<b>855,70</b>	<b>132,83</b>	<b>88,44</b>	<b>338,31</b>	<b>6,22</b>	<b>57,25</b>	<b>1097,89</b>	<b>914,12</b>	<b>5,41</b>	<b>0,38</b>	<b>11,34</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
4/8	Плов с курицей	220	14,00	14,00	15,11	7,85	39,90	311,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,52	220,11	3,98	0,09	0,51
9/6	Огурец соленый	60	0,40	0,00	2,50	2,50	4,00	61,00	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3
16/1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	15,83	80,91	53,2	6,09	39,15	0,08	6	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	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 витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>18,33</b>	<b>14,06</b>	<b>19,32</b>	<b>12,02</b>	<b>81,05</b>	<b>570,16</b>	<b>182,47</b>	<b>82,41</b>	<b>431,81</b>	<b>5,11</b>	<b>19,35</b>	<b>1069,76</b>	<b>246,51</b>	<b>5,35</b>	<b>0,26</b>	<b>1,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2000</b>	<b>63,88</b>	<b>39,73</b>	<b>66,91</b>	<b>32,07</b>	<b>277,17</b>	<b>1996,02</b>	<b>497,77</b>	<b>253,26</b>	<b>1201,93</b>	<b>16,44</b>	<b>95,95</b>	<b>3237,41</b>	<b>1407,14</b>	<b>16,11</b>	<b>0,90</b>	<b>13,48</b>





### 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, мг	B	PЭ, мкг	TЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Кукуруза консервированная	50	1,85	0,75	3,77	3,09	7,30	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3	Омлет безмолочный м.р.	180	7,88	8,60	9,30	0,00	14,50	181,00	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,15</b>	<b>10,86</b>	<b>16,44</b>	<b>5,05</b>	<b>67,42</b>	<b>491,16</b>	<b>132,01</b>	<b>44,95</b>	<b>261,44</b>	<b>3,63</b>	<b>108,34</b>	<b>56,64</b>	<b>256,10</b>	<b>3,29</b>	<b>0,25</b>	<b>4,42</b>
<b>ОБЕД</b>																		
5/2	Борщ с морской капустой м.р.	250	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	1041,66	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Котлета куриная ( без молока)	90	12,00	13,41	7,80	3,74	8,20	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89
3/3	Макароны отварные м.р.	150	3,06	0,69	4,28	0,51	20,04	136,25	39,34	28,59	84,29	1,06	14,7	34,32	31,3	0,18	0,12	10,38
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	26	0,8	0,06	0,01	2
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
41/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с маслом	60	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>23,12</b>	<b>15,26</b>	<b>24,28</b>	<b>14,53</b>	<b>101,05</b>	<b>730,58</b>	<b>158,11</b>	<b>121,54</b>	<b>389,60</b>	<b>7,14</b>	<b>69,52</b>	<b>1106,06</b>	<b>319,40</b>	<b>8,33</b>	<b>0,50</b>	<b>23,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Кукуруза консервированная	50	1,85	0,75	3,77	3,09	7,30	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3	Омлет безмолочный м.р.	180	7,88	8,60	9,30	0,00	14,50	181,00	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,15</b>	<b>10,86</b>	<b>16,44</b>	<b>5,05</b>	<b>67,42</b>	<b>491,16</b>	<b>132,01</b>	<b>44,95</b>	<b>261,44</b>	<b>3,63</b>	<b>108,34</b>	<b>56,64</b>	<b>256,10</b>	<b>3,29</b>	<b>0,25</b>	<b>4,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>55,42</b>	<b>36,98</b>	<b>57,16</b>	<b>24,63</b>	<b>235,89</b>	<b>1712,89</b>	<b>422,13</b>	<b>211,44</b>	<b>912,48</b>	<b>14,40</b>	<b>286,20</b>	<b>1219,34</b>	<b>831,60</b>	<b>14,91</b>	<b>1,00</b>	<b>32,46</b>

#### 5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	B	PЭ, мкг	TЭ, мг	В1, мг	C, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3	Омлет безмолочный	200	10,00	9,00	12,11	0,00	27,00	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>18,27</b>	<b>11,26</b>	<b>19,25</b>	<b>5,05</b>	<b>79,10</b>	<b>557,15</b>	<b>132,01</b>	<b>44,95</b>	<b>261,44</b>	<b>3,63</b>	<b>108,34</b>	<b>56,64</b>	<b>256,10</b>	<b>3,29</b>	<b>0,25</b>	<b>4,42</b>
<b>ОБЕД</b>																		
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	2,41	9,37	1041,66	232,65	2,52	0,04	6,24
11/7	Котлета куриная ( без молока)	100	15,00	16,77	9,00	4,68	13,90	189,71	58,81	30,8	193,38	0,78	37,5	4,8	38,4	3,54	0,17	1,11
3/3	Макароны отварные м.р.	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	41,18	37,56	0,21	0,14	12,45
2/10	Компот из кураги	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	0,99	0	26	1,1	1,36	0,01	2
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
41/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с маслом	100	3,08	1,24	6,28	5,15	10,80	116,93	21,43	19,47	69,24	0,98	24,5	0	37,71	2,38	0,09	6,85
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>27,96</b>	<b>19,25</b>	<b>28,84</b>	<b>17,64</b>	<b>115,08</b>	<b>842,54</b>	<b>186,32</b>	<b>141,21</b>	<b>472,83</b>	<b>7,89</b>	<b>89,76</b>	<b>1113,88</b>	<b>348,72</b>	<b>11,32</b>	<b>0,59</b>	<b>28,65</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,75	3,77	3,09	6,48	70,16	12,86	11,68	41,54	0,59	14,7	0	22,63	1,43	0,05	4,11
62/3	Омлет безмолочный	200	10,00	9,00	12,11	0,00	27,00	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05
17/1	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	4	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>18,27</b>	<b>11,26</b>	<b>19,25</b>	<b>5,05</b>	<b>79,10</b>	<b>557,15</b>	<b>132,01</b>	<b>44,95</b>	<b>261,44</b>	<b>3,63</b>	<b>108,34</b>	<b>56,64</b>	<b>256,10</b>	<b>3,29</b>	<b>0,25</b>	<b>4,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1960</b>	<b>64,50</b>	<b>41,77</b>	<b>67,34</b>	<b>27,74</b>	<b>273,28</b>	<b>1956,83</b>	<b>450,34</b>	<b>231,11</b>	<b>995,71</b>	<b>15,15</b>	<b>306,44</b>	<b>1227,16</b>	<b>860,92</b>	<b>17,90</b>	<b>1,09</b>	<b>37,49</b>





**МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 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	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
63/1	Рыба припущенная с овощами	80	7,70	7,00	10,60	0,10	4,30	87,00	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
2/3	Картофель отварной м.р.	150	4,03	0,00	4,08	0,54	26,98	211,00	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	11,03
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,07</b>	<b>7,06</b>	<b>16,47</b>	<b>2,42</b>	<b>70,35</b>	<b>492,21</b>	<b>106,68</b>	<b>70,80</b>	<b>281,44</b>	<b>3,34</b>	<b>78,47</b>	<b>73,82</b>	<b>138,99</b>	<b>2,43</b>	<b>0,37</b>	<b>12,67</b>
<b>ОБЕД</b>																		
15/2	Суп из разных овощей м.р	250	2,07	0,27	6,19	5,47	10,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Гуляш из мяса свинины	100	13,70	13,00	11,00	0,04	17,00	222,00	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	51,39	31,62	0,52	0,05	0,56
60/3	Рис припущенный м.р.	150	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
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	0
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>23,71</b>	<b>13,36</b>	<b>23,74</b>	<b>7,80</b>	<b>103,95</b>	<b>738,95</b>	<b>58,90</b>	<b>84,38</b>	<b>361,08</b>	<b>5,41</b>	<b>56,28</b>	<b>1101,69</b>	<b>292,41</b>	<b>4,56</b>	<b>0,30</b>	<b>9,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
63/1	Рыба припущенная с овощами	80	7,70	7,00	10,60	0,10	4,30	87,00	24,64	18,64	118,96	0,57	56,72	36,58	110,1	0,93	0,08	0,53
2/3	Картофель отварной м.р.	150	4,03	0,00	4,08	0,54	26,98	211,00	66,3	35,6	111,92	1,24	21	36,45	27,45	0,18	0,15	11,03
15/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>500</b>	<b>16,07</b>	<b>7,06</b>	<b>16,47</b>	<b>2,42</b>	<b>70,35</b>	<b>492,21</b>	<b>106,68</b>	<b>70,80</b>	<b>281,44</b>	<b>3,34</b>	<b>78,47</b>	<b>73,82</b>	<b>138,99</b>	<b>2,43</b>	<b>0,37</b>	<b>12,67</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>55,85</b>	<b>27,48</b>	<b>56,68</b>	<b>12,64</b>	<b>244,65</b>	<b>1723,37</b>	<b>272,26</b>	<b>225,98</b>	<b>923,96</b>	<b>12,09</b>	<b>213,22</b>	<b>1249,33</b>	<b>570,39</b>	<b>9,42</b>	<b>1,04</b>	<b>34,76</b>

**5-11 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
63/1	Рыба припущенная с овощами	90	9,00	9,00	12,80	0,13	9,87	111,00	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	45,73	137,62	1,16	0,1	0,67
2/3	Картофель отварной м.р.	180	5,01	1,56	4,90	0,65	32,50	267,79	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
14/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>18,35</b>	<b>10,62</b>	<b>19,49</b>	<b>2,56</b>	<b>81,44</b>	<b>573,00</b>	<b>126,11</b>	<b>82,58</b>	<b>333,57</b>	<b>3,73</b>	<b>96,85</b>	<b>90,26</b>	<b>172,00</b>	<b>2,69</b>	<b>0,43</b>	<b>15,02</b>
<b>ОБЕД</b>																		
15/2	Суп из разных овощей м.р.	250	2,07	0,27	6,19	5,47	10,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86
11/8	Гуляш из мяса свинины	110	18,00	20,84	15,00	0,06	8,00	248,00	19,16	34,68	277,65	4,01	27,46	77,09	47,42	0,78	0,07	0,84
1/3	Рис припущенный м.р.	180	3,47	0,05	5,03	0,68	26,25	171,83	22,06	37,52	96,66	1,5	24	48,6	32,4	0,24	0,15	7,2
1/10	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>27,88</b>	<b>21,22</b>	<b>28,01</b>	<b>7,99</b>	<b>110,16</b>	<b>820,87</b>	<b>85,06</b>	<b>109,00</b>	<b>476,76</b>	<b>7,76</b>	<b>58,45</b>	<b>1158,58</b>	<b>306,47</b>	<b>4,81</b>	<b>0,43</b>	<b>18,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																		
63/1	Рыба припущенная с овощами	90	9,00	9,00	12,80	0,13	9,87	111,00	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	45,73	137,62	1,16	0,1	0,67
2/3	Картофель отварной м.р.	180	5,01	1,56	4,90	0,65	32,50	267,79	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24
14/1	Чай с лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,55	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>18,35</b>	<b>10,62</b>	<b>19,49</b>	<b>2,56</b>	<b>81,44</b>	<b>573,00</b>	<b>126,11</b>	<b>82,58</b>	<b>333,57</b>	<b>3,73</b>	<b>96,85</b>	<b>90,26</b>	<b>172,00</b>	<b>2,69</b>	<b>0,43</b>	<b>15,02</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>64,58</b>	<b>42,46</b>	<b>66,99</b>	<b>13,11</b>	<b>273,04</b>	<b>1966,86</b>	<b>337,28</b>	<b>274,16</b>	<b>1143,90</b>	<b>15,22</b>	<b>252,15</b>	<b>1339,10</b>	<b>650,47</b>	<b>10,19</b>	<b>1,29</b>	<b>48,05</b>