



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № г. Кушва

Герасименя Е.Ю.

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Д.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ
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 | | | Цена |
|-----------------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| | | | 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 | | |
| ЗАВТРАК 82,44 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/4 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/10 | 210 | 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 | 22,00 | |
| 6/2 | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,13 | 27,08 | 99 | 5,48 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0,14 | 5,04 | 6,00 | |
| 5/13 | Сыр порционнно | 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 | 21,00 | |
| 5/13 | Яблоко свежее | 180 | 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 | 29,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 3,00 | |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 0,24 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,44 | |
| | Итого за прием | 675 | 23,08 | 13,02 | 31,33 | 4,12 | 77,34 | 668,24 | 530,69 | 85,81 | 409,02 | 3,00 | 99,32 | 90,92 | 140,32 | 1,68 | 0,46 | 5,76 | 82,44 | |
| ОБЕД 102,72 р. р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2 | Борщ со сметаной 250/10 | 260 | 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 | 16,00 | |
| | Рыба "Аппетитная" | 100 | 12,12 | 8,69 | 13,20 | 0,01 | 14,78 | 98,78 | 19,02 | 26,61 | 176,95 | 0,59 | 23,42 | 384 | 93,28 | 1,48 | 0,16 | 1,36 | 65,00 | |
| 60/3 | Рис припущенный | 150 | 3,66 | 0,03 | 4,76 | 0,52 | 38,35 | 212,57 | 4,72 | 25,18 | 74,86 | 0,52 | 30,98 | 17,96 | 34,28 | 0,26 | 0,04 | 0 | 11,00 | |
| 35/18 | Компот из свежих яблок | 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 | 7,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 45 | 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 | 2,50 | |
| 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 | 0,24 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,22 | |
| | Итого за прием | 776 | 23,40 | 9,04 | 23,36 | 7,73 | 105,63 | 705,00 | 83,52 | 90,00 | 352,96 | 3,60 | 64,51 | 418,20 | 356,15 | 5,57 | 0,39 | 12,60 | 102,72 | |
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/8 | Кура отварная с овощами | 100 | 10,10 | 10,10 | 18,28 | 0,00 | 0,41 | 206,49 | 28,56 | 15,3 | 113,53 | 1,47 | 0 | 0 | 0 | 0,41 | 0,11 | 0 | 53,00 | |
| 2/3 | Картофель отварной | 150 | 4,83 | 1,56 | 4,90 | 0,65 | 32,50 | 235,60 | 79,57 | 42,72 | 134,31 | 1,48 | 25,2 | 43,74 | 32,94 | 0,21 | 0,19 | 13,24 | 23,00 | |
| 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 | 3,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 | |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 0,24 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,44 | |
| | Итого за прием | 505 | 19,21 | 11,72 | 24,97 | 2,42 | 71,92 | 597,88 | 121,44 | 73,86 | 297,07 | 4,45 | 25,95 | 43,98 | 34,24 | 1,93 | 0,44 | 13,24 | 82,44 | |

5-11 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | Витамины | | | Цена |
|------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|------|
| | | | 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 | | |
| ЗАВТРАК 90,98 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23/4 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/10 | 210 | 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 | 22,00 | |
| 6/2 | Кисель | 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 | 6,00 | |
| 5/13 | Сыр порционнно | 25 | 1,50 | 1,50 | 3,00 | 0,00 | 16,65 | 75,00 | 95 | 7 | 80 | 0,09 | 39,6 | 25,5 | 39,8 | 0,06 | 0 | 0,06 | 25,00 | |
| 5/13 | Яблоко свежее | 200 | 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 | 33,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 45 | 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 | 3,50 | |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 0,24 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 | |
| | Итого за прием | 705 | 18,49 | 6,74 | 19,36 | 5,32 | 90,61 | 614,31 | 470,18 | 118,40 | 507,25 | 4,58 | 116,97 | 98,60 | 162,26 | 1,70 | 0,35 | 1,09 | 90,98 | |
| ОБЕД 115,72 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3/2 | Борщ со сметаной 250/10 | 260 | 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 | 16,00 | |
| 1/7 | Рыба "Аппетитная" | 110 | 13,50 | 10,00 | 14,60 | 0,01 | 5,00 | 92,43 | 19,02 | 26,61 | 176,95 | 0,59 | 23,42 | 384 | 93,28 | 1,48 | 0,16 | 1,36 | 75,00 | |
| 60/3 | Рис припущенный | 180 | 4,40 | 0,04 | 5,70 | 0,60 | 44,50 | 273,11 | 4,72 | 25,18 | 74,86 | 0,52 | 30,98 | 17,96 | 34,28 | 0,26 | 0,04 | 0 | 14,00 | |
| 35/18 | Компот из свежих яблок | 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 | 7,00 | |
| 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 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,50 | |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 23 | 0,85 | 0,06 | 0,51 | 0,47 | 5,28 | 29,97 | 4,11 | 2,64 | 15,23 | 0,66 | 0,75 | 0,24 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,22 | |
| | Итого за прием | 813 | 25,52 | 10,36 | 25,70 | 7,81 | 102,00 | 759,19 | 83,52 | 90,00 | 352,96 | 3,60 | 64,51 | 418,20 | 356,15 | 5,57 | 0,39 | 12,60 | 115,72 | |

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | | | | Витамины | | | Цена |
|-----------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | B | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | |
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43/8 | Кура отварная с овощами | 110 | 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 | 56,00 | |
| 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 | 29,00 | |
| 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 | 3,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 22 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 1,50 | |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 0,24 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 | |
| | Итого за прием | 537,00 | 19,21 | 11,72 | 24,97 | 2,42 | 71,92 | 592,20 | 121,44 | 73,86 | 297,07 | 4,45 | 25,95 | 43,98 | 34,24 | 1,93 | 0,44 | 13,24 | 90,98 | |

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ



1-4 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена | |
|-----------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | Са | Mg | P | Fe | А, мкг | В2, мкг | В3, мкг | В1, мкг | | 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 | 1,47 | 0 | 0 | 0,41 | 0,11 | 0 | 61,00 |
| 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 | 9,00 |
| 20/14 | 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 | 9,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 1,70 |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,74 |
| Итого за прием | | 500 | 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 | 82,44 |
| ОБЕД 102,72р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29/2 | Суп-пюре картофельный с гречками | 250 | 4,04 | 1,20 | 5,36 | 0,30 | 18,39 | 142,93 | 65,96 | 22,65 | 70,97 | 0,67 | 22,26 | 357,75 | 0,3 | 0,06 | 9,09 | 14,00 |
| 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 | 1,00 |
| | 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 | 14,00 |
| 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 | 0,99 | 0,04 | 0,425 | 45,00 |
| 16/4 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,82 | 0,03 | 6,70 | 2,74 | 22,14 | 218,39 | 13,54 | 125,81 | 188,51 | 4,23 | 22,3 | 42,8 | 0,73 | 0,19 | 0 | 11,00 |
| | 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 | 14,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 1,22 |
| 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 | 102,72 |
| Итого за день | | 1340,00 | 43,16 | 21,86 | 41,88 | 10,97 | 197,17 | 1437,32 | 204,57 | 231,22 | 634,06 | 13,16 | 74,38 | 718,87 | 7,26 | 0,84 | 209,515 | |
| 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 | 0,59 | 14,7 | 22,63 | 1,43 | 0,05 | 4,11 | 12,00 |
| 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 | 1,48 | 86,89 | 221,17 | 0,55 | 0,05 | 0,05 | 48,00 |
| 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 | 3,00 |
| | 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 | 0,68 | 0,06 | 0 | 16,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| 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 | 82,44 |

5-11 классы

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|
| 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 | 1,47 | 0 | 0 | 0,41 | 0,11 | 0 | 67,00 |
| 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 | 11,00 |
| 20/14 | 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 | 9,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 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 | 2,00 |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,98 |
| Итого за прием | | 550 | 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 | 90,98 |
| ОБЕД 115,72 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29/2 | Суп-пюре картофельный с гречками | 250 | 4,04 | 1,20 | 5,36 | 0,30 | 18,39 | 142,93 | 65,96 | 22,65 | 70,97 | 0,67 | 22,26 | 357,75 | 0,3 | 0,06 | 9,09 | 14,00 |
| 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 | 1,00 |
| | 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 | 14,00 |
| 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 | 0,99 | 0,04 | 0,425 | 54,00 |
| 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 | 15,00 |
| | 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 | 14,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 1,22 |
| Итого за прием | | 878,00 | 32,22 | 19,95 | 30,30 | 7,57 | 134,30 | 938,78 | 205,48 | 108,64 | 459,75 | 5,78 | 108,44 | 783,99 | 7,11 | 0,35 | 209,78 | 115,72 |
| 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 | 0,59 | 14,7 | 22,63 | 1,43 | 0,05 | 4,11 | 12,00 |
| 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 | 57,00 |
| | 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 | 0,68 | 0,06 | 0 | 15,00 |
| 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 | 3,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 40 | 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 | 2,24 |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,74 |
| Итого за прием | | 550 | 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 | 90,98 |

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

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



1-4 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | | Витамины | | | | Цена |
|-----------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | P, мкг | TЭ, мг | B1, мг | C, мг | |
| ЗАВТРАК 82,44 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрикадельки куриные из мяса птицы | 90 | 8,68 | 7,61 | 10,52 | 3,35 | 8,08 | 164,82 | 26,81 | 17,97 | 92,73 | 1,32 | 6,65 | 28,56 | 1,75 | 0,03 | 3,53 | 51,00 |
| 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 | 23,00 |
| 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 | 5,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| | Итого за прием | 525 | 17,41 | 7,70 | 17,28 | 5,74 | 88,71 | 577,61 | 44,84 | 58,99 | 216,82 | 3,34 | 38,38 | 64,14 | 3,32 | 0,21 | 3,53 | 82,44 |
| 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 | 14,00 |
| 10/2 | 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 | 21,00 |
| 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 | 51,00 |
| 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 | 13,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 1,22 |
| | Итого за прием | 778 | 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 | 102,72 |
| Усиленный полдник 82,44 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Каша Дружба молочная с маслом | 200/10 | 9,12 | 3,23 | 8,11 | 2,17 | 33,10 | 224,30 | 211,9 | 36,36 | 27,64 | 121,24 | 0,61 | 10,15 | 24,46 | 1,06 | 2,68 | 21,00 |
| 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 | 3,00 |
| | Йогурт | 200 | 3,95 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 52,59 | 150 | 8,25 | 90 | 0,11 | 31,5 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,11 | 40,00 |
| | 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 | 0,68 | 0,06 | 0 | 15,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| | Итого за прием | 665 | 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 | 82,44 |

5-11 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена | |
|-----------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A, мкг | P, мкг | TЭ, мг | B1, мг | | C, мг |
| ЗАВТРАК 90,98 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрикадельки куриные из мяса птицы | 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 | 56,00 |
| 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 | 26,00 |
| 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 | 5,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 |
| | Итого за прием | 582 | 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 | 90,98 |
| 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 | 19,00 |
| 4/8 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 3,42 | 0,26 | 7,08 | 5,97 | 22,60 | 175,24 | 26,82 | 31,62 | 92,92 | 1,11 | 9,36 | 227,76 | 2,64 | 0,1 | 6,98 | 21,00 |
| 20/10 | 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 | 59,00 |
| 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 | 13,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 1,22 |
| | Итого за прием | 818 | 32,00 | 21,31 | 31,34 | 15,53 | 127,84 | 921,38 | 92,55 | 115 | 441,04 | 8,94 | 9,92 | 449,17 | 8,13 | 0,34 | 11,9 | 115,72 |
| Усиленный полдник 90,98 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Каша Дружба молочная с маслом | 200/10 | 9,12 | 3,23 | 8,11 | 2,17 | 33,10 | 224,30 | 211,9 | 36,36 | 27,64 | 121,24 | 0,61 | 10,15 | 24,46 | 1,06 | 2,68 | 21,00 |
| 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 | 3,00 |
| | 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 | 30,00 |
| 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 | 33,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 |
| | Итого за прием | 697 | 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 | 19,7 | 90,98 |

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 | | | | | Цена | |
|-----------------------------------|---|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг | | |
| ЗАВТРАК 82,44р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 26,00 | |
| - | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/20 | 8,38 | 8,38 | 9,32 | 0,00 | 11,30 | 96,54 | 81,3 | 11,28 | 13,2 | 23,6 | 0,5 | 8,8 | 11,9 | 0,9 | 0,69 | 26,00 | |
| 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 | 3,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 20 | 1,54 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 10,02 | 54,00 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 1,30 | |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,14 | |
| 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 | 25,00 | |
| Итого за прием | | | 690 | 17,78 | 12,22 | 18,75 | 3,35 | 73,41 | 522,03 | 459,55 | 71,78 | 178,07 | 146,45 | 33,36 | 55,95 | 37,73 | 2,10 | 3,48 | 82,44 |
| 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 | 17,00 | |
| 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 | 1,00 | |
| | 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 | 8,40 | |
| 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 | 18,3 | 31,62 | 0,52 | 0,05 | 0,56 | 45,00 | |
| 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 | 31 | 34,28 | 0,26 | 0,04 | 0 | 22,00 | |
| 6/2 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,13 | 27,08 | 99 | 5,48 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0,14 | 5,04 | 5,00 | |
| 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 | 2,72 | |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,60 | |
| Итого за прием | | | 780 | 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 | 102,72 |
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 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 | 1,47 | 0 | 0 | 0,41 | 0,11 | 0 | 62,00 | |
| 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 | 31 | 34,28 | 0,26 | 0,04 | 0 | 13,00 | |
| 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 | 5,00 | |
| 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 | 1,30 | |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,14 | |
| Итого за прием | | | 485 | 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 | 82,44 |

5-11 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | Цена | |
|-----------------------------------|---|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | 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 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 | 26,00 | |
| - | Бутерброд с маслом и сыром | 40/15/25 | 11,5 | 11,50 | 10,30 | 0,00 | 11,50 | 105,00 | 213,94 | 36,36 | 27,64 | 121,24 | 0,61 | 10,15 | 24,46 | 1,06 | 2,68 | 34,00 | |
| 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 | 3,00 | |
| 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 | 1,30 | |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,68 | |
| 15/2 | Яблоко свежее | 180 | 0,60 | 0,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 73,02 | 24 | 13,5 | 16,5 | 3,3 | 0 | 7,5 | 0,3 | 0,05 | 15 | 25,00 | |
| Итого за прием | | | 719 | 22,49 | 14,79 | 20,38 | 4,50 | 98,33 | 607,21 | 465,19 | 102,06 | 121,01 | 247,28 | 1,97 | 29,10 | 50,53 | 2,31 | 20,36 | 90,98 |
| 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 | 17,00 | |
| 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 | 1,00 | |
| | 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 | 6,00 | |
| 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 | 27,5 | 47,42 | 0,78 | 0,07 | 0,84 | 55,00 | |
| 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 | 31 | 34,28 | 0,26 | 0,04 | 0 | 28,00 | |
| 6/2 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,13 | 27,08 | 99 | 5,48 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0,14 | 5,04 | 5,00 | |
| 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 | 2,00 | |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,72 | |
| Итого за прием | | | 825 | 39,20 | 21,75 | 29,72 | 11,11 | 112,09 | 896,36 | 182,44 | 126,25 | 536,49 | 8,32 | 73,94 | 307,53 | 6,23 | 0,61 | 14,59 | 115,72 |
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 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 | 1,47 | 0 | 0 | 0,41 | 0,11 | 0 | 69,00 | |
| 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 | 31 | 34,28 | 0,26 | 0,04 | 0 | 13,00 | |
| 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 | 5,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 35 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,30 | |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,68 | |
| Итого за прием | | | 549 | 20,18 | 12,27 | 17,98 | 4,42 | 78,36 | 596,73 | 46,59 | 56,32 | 237,62 | 3,49 | 31,73 | 35,58 | 1,98 | 0,29 | 0,00 | 90,98 |

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО: Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильков Е.Л.

1-4 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | Цена |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| ЗАВТРАК 82,44р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционно | 60 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 1,50 | 10,80 | 1,00 | 2,10 | 2,00 | 1,20 | 4,20 | 3,00 | 0,60 | 2,10 | 12,00 | 11,00 |
| 31 | свинина/говядина | 90 | 9,89 | 7,00 | 10,93 | 9,00 | 9,00 | 121,11 | 33,62 | 26,8 | 195,13 | 2,85 | 54,9 | 102,04 | 0,79 | 0,07 | 1,16 | 53,00 |
| 57/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 1,31 | 0,04 | 3,77 | 0,66 | 20,75 | 191,21 | 12,82 | 7,29 | 40,56 | 0,74 | 12 | 0,82 | 0,06 | 0 | 10,00 | |
| 15/1 | Чай с лимоном | 200 | 0,41 | 0,41 | 0,08 | 0,10 | 13,75 | 56,43 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 3,08 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 25 | 0,85 | 0,85 | 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 | 1,44 |
| Итого за прием | | 555 | 16,08 | 11,38 | 16,49 | 11,53 | 70,32 | 480,83 | 60,75 | 52,03 | 286,92 | 6,29 | 71,85 | 128,84 | 3,52 | 2,37 | 13,16 | 82,44 |
| ОБЕД 102,72р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Цена | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/2 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 3,42 | 3,00 | 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 | 20,00 |
| | Огурец свежий | 60 | 0,00 | 0,00 | 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 | 13,00 |
| | Кнели куриные | 90 | 9,99 | 9,10 | 9,66 | 1,16 | 11,65 | 119,00 | 34,56 | 17,95 | 103,4 | 1,45 | 15,57 | 128,52 | 0,99 | 0,04 | 0,43 | 45,00 |
| 16/4 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,66 | 5,00 | 5,70 | 2,74 | 16,59 | 173,98 | 29,3 | 125,81 | 188,51 | 4,23 | 22,3 | 42,8 | 0,73 | 0,19 | 0 | 10,00 |
| | Нектар фруктовый разливной | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 24,03 | 101,48 | 10,72 | 4,5 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 11,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 39 | 3,08 | 3,08 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 107,81 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,50 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 21 | 0,85 | 0,85 | 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 | 1,22 |
| Итого за прием | | 820 | 24,20 | 21,23 | 24,76 | 12,01 | 105,47 | 737,46 | 118,42 | 198,36 | 449,29 | 9,28 | 48,73 | 401,68 | 6,30 | 0,56 | 7,41 | 102,72 |

| 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 | 7,00 |
| 62/3 | Омлет с сыром | 150/5 | 9,60 | 8,60 | 14,11 | 0,00 | 12,34 | 197,59 | 52,91 | 11,34 | 131,52 | 1,48 | 86,89 | 221,17 | 0,55 | 0,05 | 0,05 | 48,00 |
| 5/12 | Ватрушка с творогом | 75 | 2,61 | 2,00 | 3,85 | 6,14 | 21,60 | 142,30 | 69,74 | 13,88 | 115,87 | 0,77 | 27,69 | 49,04 | 3,12 | 0,06 | 0,13 | 19,00 |
| 6/2 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,13 | 27,08 | 99 | 5,48 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0,14 | 5,04 | 5,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| Итого за прием | | 500 | 16,46 | 10,66 | 19,71 | 7,85 | 67,07 | 473,95 | 243,76 | 52,14 | 306,22 | 3,95 | 115,38 | 273,51 | 5,02 | 0,40 | 7,22 | 82,44 |

5-11 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | Цена |
|-----------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | PЭ,мкг | TЭ,мг | B1,мг | C,мг | |
| ЗАВТРАК 90,98 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционно | 60 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 1,50 | 10,80 | 1,00 | 2,10 | 2,00 | 1,20 | 4,20 | 3,00 | 0,60 | 2,10 | 12,00 | 11,00 |
| 31 | Котлета "Домашняя" свинина/говядина | 100 | 11,13 | 9,00 | 12,87 | 5,00 | 11,98 | 136,56 | 33,62 | 26,8 | 195,13 | 2,85 | 54,9 | 102,04 | 0,79 | 0,07 | 1,16 | 59,00 |
| 57/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,37 | 0,05 | 4,53 | 0,80 | 25,87 | 229,45 | 15,39 | 8,75 | 48,67 | 0,89 | 14,4 | 27 | 0,98 | 0,08 | 0 | 12,00 |
| 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 | 5,00 |
| 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 | 2,40 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,58 |
| Итого за прием | | 597 | 18,38 | 9,11 | 19,19 | 7,67 | 78,42 | 571,03 | 63,32 | 53,49 | 295,03 | 6,44 | 74,25 | 133,34 | 3,68 | 2,39 | 13,16 | 90,98 |
| ОБЕД 115,72р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Цена | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/2 | 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 | 20,00 |
| | 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 | 13,00 |
| | Кнели куриные | 100 | 10,30 | 10,30 | 12,10 | 1,16 | 19,30 | 148,00 | 38,1 | 17,95 | 103,4 | 1,45 | 15,57 | 128,52 | 0,99 | 0,04 | 0,43 | 54,00 |
| 16/4 | Каша гречневая вязкая | 180 | 9,99 | 0,05 | 8,20 | 3,00 | 22,90 | 247,00 | 33,2 | 125,81 | 188,51 | 4,23 | 22,3 | 42,8 | 0,73 | 0,19 | 0 | 12,00 |
| | Нектар фруктовый разливной | 200 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 19,00 | 101,48 | 10,72 | 4,5 | 0 | 0,37 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 11,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,40 | 0,00 | 1,30 | 1,30 | 25,08 | 107,81 | 9,1 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 3,20 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 44 | 0,85 | 0,06 | 0,51 | 0,47 | 5,28 | 29,97 | 4,11 | 2,64 | 15,23 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 2,52 |
| Итого за прием | | 894 | 28,16 | 10,73 | 29,80 | 12,37 | 119,44 | 839,48 | 126,16 | 198,36 | 449,29 | 9,28 | 48,73 | 401,68 | 6,30 | 0,56 | 7,41 | 115,72 |
| 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 | 7,00 |
| 62/3 | Омлет с сыром | 180/5 | 12,00 | 11,00 | 17,22 | 0,00 | 22,00 | 271,30 | 52,91 | 11,34 | 131,52 | 1,48 | 86,89 | 221,17 | 0,55 | 0,05 | 0,05 | 56,00 |
| 6/2 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,13 | 27,08 | 99 | 5,48 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0,14 | 5,04 | 5,00 |
| 5/12 | Ватрушка с творогом | 75 | 2,61 | 2,00 | 3,85 | 6,14 | 21,60 | 142,30 | 69,74 | 13,88 | 115,87 | 0,77 | 27,69 | 49,04 | 3,12 | 0,06 | 0,13 | 19,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 40 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,50 |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 |
| Итого за прием | | 524 | 18,86 | 13,06 | 22,82 | 7,85 | 76,73 | 547,67 | 243,76 | 52,14 | 306,22 | 3,95 | 115,38 | 273,51 | 5,02 | 0,40 | 7,22 | 90,98 |

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильков Е.Д.

1-4 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена | | |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мг | РЭ,мкг | ТЭ,мг | В1,мг | | С,мг | |
| ЗАВТРАК 82,44р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец солёный | 25 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 2,50 | 10,80 | 1,00 | 2,10 | 2,00 | 1,20 | 4,20 | 3,00 | 0,60 | 2,10 | 12,00 | 9,00 | |
| 9/5 | Плов с куриным филе | 200 | 9,35 | 10,31 | 11,52 | 6,98 | 25,67 | 249,35 | 21,56 | 44,69 | 246,87 | 3,12 | 0 | 195,65 | 3,54 | 0,08 | 0,46 | 51,00 | |
| 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 | 3,00 | |
| 5/13 | Сыр порционно | 15 | 2,00 | 3,00 | 3,28 | 0,00 | 0,41 | 65,00 | 150 | 8,25 | 90 | 0,11 | 31,5 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,11 | 16,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 | |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 | |
| Итого за прием | | 500 | 16,17 | 13,37 | 16,59 | 8,85 | 67,59 | 480,93 | 185,87 | 70,88 | 388,10 | 5,93 | 36,45 | 235,65 | 5,51 | 2,32 | 12,57 | 82,44 | |
| ОБЕД 102,72р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Цена |
| | Суп - лапша с курицей | 275 | 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 | 20,00 | |
| 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 | 43,00 | |
| 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 | 14,00 | |
| 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 | 9,00 | |
| | Булочка "Домашняя" | 75 | 6,09 | 3,61 | 13,23 | 0,39 | 53,00 | 254,00 | 39,78 | 8,19 | 61,93 | 0,45 | 43,9 | 134,39 | 0,68 | 0,03 | 0,08 | 13,00 | |
| 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 | 2,50 | |
| 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 | 1,22 | |
| Итого за прием | | 815 | 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 | 102,72 | |

| 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 | 64,00 | |
| 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 | 7,00 | |
| 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 | 8,00 | |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 | |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 | |
| Итого за прием | | 440 | 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 | 82,44 | |

5-11 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена | | |
|-----------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец солёный | 25 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 2,50 | 10,80 | 1,00 | 2,10 | 2,00 | 1,20 | 4,20 | 3,00 | 0,60 | 2,10 | 12,00 | 9,00 | |
| 9/5 | Плов с куриным филе | 220 | 11,78 | 11,30 | 13,34 | 7,70 | 39,67 | 288,70 | 127,93 | 20,58 | 170,84 | 0,61 | 65,38 | 75,35 | 0,38 | 0,04 | 0,21 | 59,00 | |
| 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 | 3,00 | |
| 5/13 | Сыр порционно | 15 | 2,00 | 3,00 | 3,28 | 0,00 | 0,41 | 65,00 | 150 | 8,25 | 90 | 0,11 | 31,5 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,11 | 16,00 | |
| 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 | 2,50 | |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 | |
| Итого за прием | | 522 | 18,06 | 14,36 | 18,41 | 9,47 | 79,09 | 545,99 | 291,24 | 44,67 | 310,07 | 2,22 | 97,63 | 112,35 | 1,75 | 0,18 | 0,32 | 90,98 | |
| ОБЕД 115,72р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Цена |
| | Суп-лапша с курицей | 275 | 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 | 20,00 | |
| 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 | 50,00 | |
| 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 | 20,00 | |
| 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 | 9,00 | |
| | Булочка "Домашняя" | 75 | 6,09 | 3,61 | 13,23 | 0,39 | 53,00 | 254,00 | 39,78 | 8,19 | 61,93 | 0,45 | 43,9 | 134,39 | 0,68 | 0,03 | 0,08 | 13,00 | |
| 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 | 2,50 | |
| 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 | 1,22 | |
| Итого за прием | | 855 | 31,10 | 17,94 | 32,92 | 7,17 | 150,61 | 947,38 | 177,22 | 108,52 | 428,11 | 5,34 | 109,99 | 617,27 | 6,16 | 0,55 | 220,82 | 115,72 | |
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пудинг творожный со сгущённым молоком | 190/25 | 18,41 | 17,43 | 12,33 | 0,13 | 16,26 | 253,58 | 127,93 | 20,58 | 170,84 | 0,61 | 65,38 | 75,35 | 0,38 | 0,04 | 0,21 | 80,00 | |
| 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 | 7,00 | |
| 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 | 2,50 | |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 | |
| Итого за прием | | 479 | 24,06 | 18,94 | 15,53 | 1,90 | 57,41 | 472,27 | 194,04 | 42,51 | 259,22 | 2,15 | 72,13 | 87,65 | 1,69 | 0,19 | 0,47 | 90,98 | |

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 | | | | Цена | |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. жив. | всего | в т.ч. раст. | | | Са | Mg | P | Fe | A, мкг | РЭ, мкг | ТЭ, мкг | В1, мг | | С, мг |
| ЗАВТРАК 82,44 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/1 | Горошек зеленый | 20 | 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 | 11,00 |
| 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 | 50,00 |
| 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 | 3,00 |
| 15/12 | Булочка с маком | 100 | 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 | 15,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| Итого за прием | | 530 | 19,90 | 9,86 | 21,74 | 7,61 | 78,03 | 587,09 | 102,42 | 35,78 | 264,35 | 3,82 | 101,64 | 241,47 | 5,02 | 0,26 | 2,15 | 82,44 |
| ОБЕД 102,72 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Цена | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2,41 | 9,37 | 232,65 | 2,52 | 0,04 | 6,24 | 16,00 |
| 9/6 | Огурец соленый | 25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,03 | 3,98 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 12,6 | 14,1 | 0,06 | 0,02 | 0,3 | 10,00 |
| 4/8 | Жаркое по домашнему (с мясом свинины) | 200 | 16,83 | 11,95 | 19,13 | 0,61 | 41,84 | 500,09 | 19,57 | 54,69 | 217,12 | 2,16 | 31,86 | 423,27 | 0,82 | 0,36 | 2,19 | 66,00 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28,17 | 109,63 | 2,83 | 0,72 | 1,33 | 0,07 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,11 | 7,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 1,22 |
| Итого за прием | | 745 | 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 | 102,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 48,00 |
| 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 | 11,00 |
| 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 | 8,00 |
| | 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 | 12,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| Итого за прием | | 505 | 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 | 82,44 |

5-11 классы

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена | |
|-----------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5/1 | Горошек зеленый | 20 | 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 | 11,00 |
| 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 | 58,00 |
| 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 | 3,00 |
| 15/12 | Булочка с маком | 100 | 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 | 15,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 |
| Итого за прием | | 550 | 17,52 | 12,37 | 20,98 | 2,46 | 67,95 | 533,09 | 125,12 | 73,98 | 240,46 | 3,32 | 93,45 | 253,47 | 2,25 | 0,22 | 10,31 | 90,98 |
| 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 | 2,41 | 9,37 | 232,65 | 2,52 | 0,04 | 6,24 | 16,00 |
| 9/6 | Огурец соленый | 25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 16,65 | 95,22 | 92,1 | 10,2 | 65,7 | 0,06 | 12,6 | 14,1 | 0,06 | 0,02 | 0,3 | 10,00 |
| 4/8 | Жаркое по домашнему (с мясом свинины) | 250 | 15,32 | 11,95 | 31,47 | 0,61 | 41,84 | 522,58 | 19,57 | 54,69 | 217,12 | 2,16 | 31,86 | 423,27 | 0,82 | 0,36 | 2,19 | 77,00 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 28,17 | 109,63 | 2,83 | 0,72 | 1,33 | 0,07 | 0 | 0,14 | 0,01 | 0 | 1,11 | 7,00 |
| 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 | 3,20 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 44 | 0,85 | 0,06 | 0,51 | 0,47 | 5,28 | 29,97 | 4,11 | 2,64 | 15,23 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 2,52 |
| Итого за прием | | 829 | 28,44 | 18,01 | 24,45 | 12,52 | 115,66 | 811,92 | 179,65 | 131,66 | 412,55 | 9,17 | 65,07 | 314,31 | 7,96 | 0,51 | 65,81 | 115,72 |
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 54,00 |
| 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 | 13,00 |
| 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 | 8,00 |
| | 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 | 12,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 |
| Итого за прием | | 552 | 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 | 90,98 |

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управлением СЭС "ЮЛЕС"
Васьков Е.Л.



| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена | |
|------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | всего | в т.ч. | всего | в т.ч. | | | Ca | Mg | P | Fe | РЭ, мкг | ВЭ, мкг | В1, мг | С, мг | | |
| 1-4 классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 82,44 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63/1 | Суфле "Рыбка" | 90 | 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 | 50,00 |
| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,00 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 13,75 | 56,43 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,00 | |
| 15/3 | Масло сливочное порционнo | 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 | 10,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| | Итого за прием | 500 | 15,52 | 11,26 | 19,12 | 2,53 | 77,93 | 526,74 | 145,77 | 48,77 | 288,75 | 2,90 | 109,07 | 173,70 | 3,12 | 0,28 | 0,59 | 82,44 |
| 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 | 15,00 |
| | 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 | 11,00 |
| | Котлета "Домашняя" | 90 | 12,58 | 9,22 | 11,12 | 1,16 | 11,65 | 189,19 | 30,59 | 17,95 | 103,4 | 1,45 | 15,57 | 128,52 | 0,99 | 0,04 | 0,425 | 43,00 |
| 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 | 23,00 |
| | Компот из свежих яблок | 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 | 7,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 1,22 |
| | Итого за прием | 830 | 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 | 102,72 |

| 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 | 121,2 | 0,61 | 10,15 | 24,5 | 1,06 | 2,68 | 26,00 |
| 15/3 | Масло сливочное порционнo | 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 | 10,00 |
| 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 | 3,00 |
| | Йогурт | 200 | 3,95 | 3,95 | 3,99 | 0,00 | 0,00 | 52,59 | 150 | 8,25 | 90 | 0,11 | 31,5 | 35,7 | 0,06 | 0 | 0,11 | 40,00 |
| 7/1 | Хлеб витаминизированный | 30 | 3,08 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 20,04 | 71,30 | 8,8 | 13,2 | 34 | 0,8 | 0 | 0 | 0,68 | 0,06 | 0 | 2,00 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 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 | 1,44 |
| | Итого за прием | 610 | 14,36 | 7,26 | 16,47 | 3,90 | 72,15 | 446,17 | 472,25 | 67,45 | 246,87 | 122,94 | 72,46 | 86,95 | 25,89 | 1,20 | 2,85 | 82,44 |

| 5-11 классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | | Жиры, г | | Углево-ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | Цена | |
| | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63/1 | Суфле "Рыбка" | 100 | 11,12 | 11,14 | 11,72 | 0,10 | 6,43 | 176,92 | 24,64 | 18,64 | 118,96 | 0,57 | 56,72 | 110,1 | 0,93 | 0,08 | 0,53 | 56,00 |
| 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 | 11,00 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,41 | 0,00 | 0,08 | 0,10 | 13,75 | 56,43 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,00 |
| 15/3 | Масло сливочное порционнo | 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 | 10,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 |
| | Итого за прием | 550 | 21,85 | 11,27 | 21,04 | 2,67 | 84,41 | 601,49 | 148,34 | 50,23 | 296,86 | 3,05 | 111,47 | 178,20 | 3,28 | 0,30 | 0,59 | 90,98 |
| ОБЕД 115,72 р | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15/2 | Суп из разных овощей со сметаной | 250/10 | 2,07 | 0,27 | 6,19 | 5,47 | 28,83 | 179,31 | 28,1 | 20,24 | 51,89 | 0,72 | 6,24 | 225,21 | 2,47 | 0,07 | 8,86 | 15,00 |
| | 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 | 11,00 |
| | Котлета "Домашняя" | 100 | 9,99 | 9,22 | 11,12 | 1,16 | 11,65 | 189,19 | 30,59 | 17,95 | 103,4 | 1,45 | 15,57 | 128,52 | 0,99 | 0,04 | 0,425 | 49,00 |
| 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 | 28,00 |
| | Компот из свежих яблок | 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 | 7,00 |
| 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 | 3,20 |
| 7/2 | Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный | 44 | 0,85 | 0,06 | 0,51 | 0,47 | 5,28 | 29,97 | 4,11 | 2,64 | 15,23 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 2,52 |
| | Итого за прием | 904 | 33,09 | 26,54 | 31,05 | 12,96 | 122,74 | 902,77 | 89,16 | 114,4 | 483,87 | 7,74 | 58,26 | 335,19 | 7,17 | 0,43 | 24,25 | 115,72 |
| 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 | 121,2 | 0,61 | 10,15 | 24,5 | 1,06 | 2,68 | 26,00 |
| 5/13 | Сыр порционнo | 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 | 28,00 |
| 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 | 3,00 |
| | 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 | 30,00 |
| 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 | 2,50 |
| 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 | 0,66 | 0,75 | 1,3 | 0,63 | 0,08 | 0 | 1,48 |
| | Итого за прием | 627 | 19,98 | 9,19 | 19,54 | 4,52 | 69,96 | 551,90 | 373,15 | 110,1 | 419,81 | 4,16 | 77,18 | 122,46 | 1,64 | 0,33 | 1,02 | 90,98 |