

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №10 г. Кушва

Илюнцева Г.И.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ЮЛЕС»

Васьков Е.Л.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

с 01.09.2023 года







**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					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	
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																		
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150/25	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	66,00
15/12	Булочка с маком	75	3,65	1,20	5,80	5,80	28,69	175,16	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	10,00
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	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	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
	<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>19,21</b>	<b>12,54</b>	<b>17,86</b>	<b>7,68</b>	<b>83,25</b>	<b>546,93</b>	<b>168,24</b>	<b>39,42</b>	<b>294,07</b>	<b>2,71</b>	<b>118,5</b>	<b>93,65</b>	<b>4,81</b>	<b>0,24</b>	<b>0,31</b>	<b>82,44</b>
<b>ОБЕД 102,72р</b>																		
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	156,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	Цена
31	Котлета "Домашняя" свинина/гов	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	33,00
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	52,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	9,00
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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,50
	<b>Итого за прием</b>	<b>753</b>	<b>25,38</b>	<b>16,65</b>	<b>24,00</b>	<b>5,43</b>	<b>100,40</b>	<b>732,79</b>	<b>199,00</b>	<b>83,32</b>	<b>378,13</b>	<b>6,83</b>	<b>67,65</b>	<b>327,74</b>	<b>5,37</b>	<b>0,44</b>	<b>5,76</b>	<b>102,72</b>
<b>Усиленный полдник 82,44 р.</b>																		
2/9	Бигус с курицей	200	91,00	91,00	11,30	6,23	0,03	1,98	119,65	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	52,00
	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
	Ватрушка с повидлом	75	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	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 витамин	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
	<b>Итого за прием</b>	<b>530,00</b>	<b>102,99</b>	<b>98,43</b>	<b>22,43</b>	<b>14,04</b>	<b>72,57</b>	<b>432,94</b>	<b>213,02</b>	<b>48,18</b>	<b>176,72</b>	<b>106,21</b>	<b>29,47</b>	<b>63,06</b>	<b>67,61</b>	<b>0,63</b>	<b>8,86</b>	<b>82,44</b>

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	
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																		
2443	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	74,00
15/12	Булочка с маком	75	5,70	1,20	5,80	5,80	37,00	228,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	10,00
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	3,00
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 витамин	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48
	<b>Итого за прием</b>	<b>552</b>	<b>21,86</b>	<b>16,75</b>	<b>21,86</b>	<b>1,89</b>	<b>69,34</b>	<b>564,89</b>	<b>233,71</b>	<b>45,33</b>	<b>281,34</b>	<b>1,87</b>	<b>118,5</b>	<b>135,75</b>	<b>1,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>90,98</b>
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																		
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	156,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	Цена
31	Котлета "Домашняя" свинина/гов	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	33,00
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	59,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	12,00
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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	35	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	4,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>806</b>	<b>32,22</b>	<b>19,95</b>	<b>30,30</b>	<b>7,57</b>	<b>134,30</b>	<b>938,78</b>	<b>205,48</b>	<b>108,64</b>	<b>459,75</b>	<b>5,78</b>	<b>108,4</b>	<b>783,99</b>	<b>7,11</b>	<b>0,35</b>	<b>209,8</b>	<b>115,72</b>
<b>Усиленный полдник 90,98 р.</b>																		
2/9	Бигус с курицей	200	101,09	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	124,95	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	52,00
	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
5/13	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	0,68	0,68	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	24,00
7/1	Хлеб витаминизированный	22	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48
	<b>Итого за прием</b>	<b>617</b>	<b>28,14</b>	<b>20,21</b>	<b>13,08</b>	<b>6,64</b>	<b>78,82</b>	<b>567,54</b>	<b>64,36</b>	<b>98,58</b>	<b>195,74</b>	<b>7,03</b>	<b>29,42</b>	<b>462,29</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,69</b>	<b>90,98</b>

## МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющим ООО  
"ОЛЕС" Васильков Е.Л.

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, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг	
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																		
	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	
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	51,00
15/1	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	23,00
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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>17,41</b>	<b>7,70</b>	<b>17,28</b>	<b>5,74</b>	<b>88,71</b>	<b>577,61</b>	<b>44,84</b>	<b>58,99</b>	<b>216,82</b>	<b>3,34</b>	<b>38,38</b>	<b>64,14</b>	<b>3,32</b>	<b>0,21</b>	<b>3,53</b>	<b>82,44</b>
<b>ОБЕД 102,72 р</b>																		
	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	Цена
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	14,00
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	21,00
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	51,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	2	13,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	2,50
	<b>Итого за прием</b>	<b>778</b>	<b>26,16</b>	<b>10,69</b>	<b>23,82</b>	<b>15,21</b>	<b>101,92</b>	<b>723,12</b>	<b>73,72</b>	<b>99,59</b>	<b>410,65</b>	<b>7,35</b>	<b>10,86</b>	<b>426,81</b>	<b>8,18</b>	<b>0,41</b>	<b>9,44</b>	<b>102,72</b>
<b>Усиленный полдник 82,44 р.</b>																		
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	
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	21,00
	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	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	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	0,68	0,06	0	0	15,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>20,43</b>	<b>7,24</b>	<b>15,09</b>	<b>5,14</b>	<b>99,15</b>	<b>563,95</b>	<b>384,01</b>	<b>73,65</b>	<b>200,87</b>	<b>123,65</b>	<b>32,86</b>	<b>47,15</b>	<b>26,51</b>	<b>1,26</b>	<b>2,79</b>	<b>82,44</b>

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, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг	
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																		
	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	
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	56,00
15/1	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	26,00
7/1	Хлеб витаминизированный	37	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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	2,50
	<b>Итого за прием</b>	<b>582</b>	<b>23,34</b>	<b>13,75</b>	<b>24,31</b>	<b>7,64</b>	<b>82,55</b>	<b>655,91</b>	<b>154,43</b>	<b>85,91</b>	<b>326,34</b>	<b>4,66</b>	<b>34,17</b>	<b>119,3</b>	<b>4,29</b>	<b>0,33</b>	<b>23,02</b>	<b>90,98</b>
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																		
	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	Цена
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	19,00
20/1	Плов с куриным филе	220	23,13	21,00	22,32	7,85	34,65	464,80	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51	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	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	20,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	2,50
	<b>Итого за прием</b>	<b>818</b>	<b>32,00</b>	<b>21,31</b>	<b>31,34</b>	<b>15,53</b>	<b>127,84</b>	<b>921,38</b>	<b>92,55</b>	<b>114,95</b>	<b>441,04</b>	<b>8,94</b>	<b>9,92</b>	<b>449,17</b>	<b>8,13</b>	<b>0,34</b>	<b>11,89</b>	<b>115,72</b>
<b>Усиленный полдник 90,98 р.</b>																		
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	
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	21,00
	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	3,00
	Шанежка с картофелем	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	40,00
7/1	Хлеб витаминизированный	60	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	20,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	5,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>697</b>	<b>28,14</b>	<b>20,21</b>	<b>13,08</b>	<b>6,64</b>	<b>78,82</b>	<b>567,54</b>	<b>64,36</b>	<b>98,58</b>	<b>195,74</b>	<b>7,03</b>	<b>29,42</b>	<b>462,29</b>	<b>3,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,69</b>	<b>90,98</b>











УТВЕРЖДЕНО Управляющий  
ООО "ОЛЕС"  
Васьков Е. Л.

**МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ**

**1-4 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>ЗАВТРАК 82,44 р</b>																		
5/1	Горошек зеленый	20	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,2	0	2	0,04	0,01	2	11,00
6/2/3	Омлет с сыром	150/5	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	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	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 витами	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>19,90</b>	<b>9,86</b>	<b>21,74</b>	<b>7,61</b>	<b>78,03</b>	<b>587,09</b>	<b>102,42</b>	<b>35,78</b>	<b>264,35</b>	<b>3,82</b>	<b>101,64</b>	<b>241,47</b>	<b>5,02</b>	<b>0,26</b>	<b>2,15</b>	<b>82,44</b>
<b>ОБЕД 102,72 р</b>																		
5/2	Борщ с морской капустой со см	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24	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	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	10,00
4/8	Жаркое по домашнему	200	16,83	11,95	19,13	0,61	41,84	500,09	19,57	54,69	217,12	2,2	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19	66,00
	Компот из чернослива	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	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 витами	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,22
<b>Итого за прием</b>		<b>745</b>	<b>23,21</b>	<b>12,36</b>	<b>27,44</b>	<b>7,68</b>	<b>111,30</b>	<b>874,81</b>	<b>165,05</b>	<b>117,44</b>	<b>386,81</b>	<b>6,16</b>	<b>54,58</b>	<b>671,46</b>	<b>4,72</b>	<b>0,56</b>	<b>9,84</b>	<b>102,72</b>

<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 82,44 р.</b>																		
1122	Фрикадельки куриные	90	16,55	16,55	11,32	0,00	11,12	191,23	33,62	26,8	195,13	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	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	4,2	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	0,1	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	0,4	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 витами	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,44
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>29,98</b>	<b>16,66</b>	<b>22,83</b>	<b>4,41</b>	<b>74,60</b>	<b>568,87</b>	<b>165,79</b>	<b>179,95</b>	<b>512,87</b>	<b>9,00</b>	<b>117,55</b>	<b>185,94</b>	<b>2,89</b>	<b>0,41</b>	<b>1,22</b>	<b>82,44</b>

**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	
<b>ЗАВТРАК 90,98 р</b>																		
5/1	Горошек зеленый	20	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,2	0	2	0,04	0,01	2	11,00
6/2/3	Омлет с сыром	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	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	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 витами	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>17,52</b>	<b>12,37</b>	<b>20,98</b>	<b>2,46</b>	<b>67,95</b>	<b>533,09</b>	<b>125,12</b>	<b>73,98</b>	<b>240,46</b>	<b>3,3</b>	<b>93,45</b>	<b>253,47</b>	<b>2,25</b>	<b>0,22</b>	<b>10,3</b>	<b>90,98</b>
<b>ОБЕД 115,72 р</b>																		
5/2	Борщ с морской капустой со см	250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,4	9,37	232,65	2,52	0,04	6,24	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	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	10,00
4/8	Жаркое по домашнему	250	15,32	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,12	2,2	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19	77,00
	Компот из чернослива	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	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 витами	44	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,52
<b>Итого за прием</b>		<b>829</b>	<b>28,44</b>	<b>18,01</b>	<b>24,45</b>	<b>12,52</b>	<b>115,66</b>	<b>811,92</b>	<b>179,65</b>	<b>131,66</b>	<b>412,55</b>	<b>9,2</b>	<b>65,07</b>	<b>314,31</b>	<b>7,96</b>	<b>0,51</b>	<b>65,8</b>	<b>115,72</b>
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 90,98 р.</b>																		
1122	Фрикадельки куриные	100	18,65	18,65	12,01	0,00	11,98	201,00	33,62	26,8	195,13	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	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	4,2	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	0,1	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	0,4	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 витами	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,48
<b>Итого за прием</b>		<b>552</b>	<b>19,98</b>	<b>9,19</b>	<b>19,54</b>	<b>4,52</b>	<b>69,96</b>	<b>551,90</b>	<b>373,15</b>	<b>110,11</b>	<b>419,81</b>	<b>4,2</b>	<b>77,18</b>	<b>122,46</b>	<b>1,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>	<b>90,98</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908361

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025