СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №10 г. Кушва

Богаченкова Т.В. _____

УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л. _____

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

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

с 01.09.2025 года

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																		
23/4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	4,28	2,86	4,80	1,65	40,48	228,00	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5	35,00
6/2	Чай с сахаром и лимоном	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	5,00
5/13	Сыр порционно	25	7,00	7,00	9,00	0,00	0,41	96,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	25,00
5/13	Яблоко свежее	150	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	27,00
7	Батон 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	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	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	1,67
	Итого за прием	**645**	**16,16**	**9,92**	**16,31**	**4,12**	**77,34**	**492,35**	**530,69**	**85,81**	**409,02**	**3,00**	**99,32**	**90,92**	**140,32**	**1,68**	**0,46**	**5,76**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																		**Цена**
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	20,00
	Биточки рыбные (филе минтая)	90	14,99	10,00	16,89	0,01	17,93	152,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36	72,00
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	15,00
	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04	12,00
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	0,68	0,06	0	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	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	2,18
	Итого за прием	**750**	**25,92**	**10,35**	**26,97**	**7,63**	**111,67**	**730,79**	**182,12**	**95,48**	**352,96**	**3,56**	**64,56**	**418,20**	**356,15**	**5,57**	**0,53**	**17,64**	**124,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 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	65,00
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	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	0	4,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	15	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	1,67
	Итого за прием	**495**	**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**	**99,67**

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р																		
23/4	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 200/10	210	4,28	2,86	4,80	1,65	40,48	228,00	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5	35,00
6/2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	4,16	27,08	93,49	39,32	108,23	1,6	9,6	7,68	17,84	0,02	0,03	0,42	5,00
5/13	Сыр порционно	20	9,00	9,00	11,32	0,00	2,10	114,80	150	8,25	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06	25,00
5/13	Яблоко свежее	180	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	35,00
7	Батон витаминизированный	60	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	8,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	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	1,99
	Итого за прием	**690**	**18,16**	**11,92**	**18,63**	**4,12**	**77,66**	**547,66**	**525,18**	**119,65**	**507,25**	**4,58**	**116,97**	**98,60**	**162,26**	**1,70**	**0,35**	**1,09**	**109,99**
	ОБЕД 139,90 р																		**Цена**
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	20,00
	Биточки рыбные (филе минтая)	100	14,99	10,00	16,89	0,01	17,93	152,00	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36	78,00
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	18,00
	Компот из кураги	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5,04	15,00
7/1	Хлеб витаминизированный	60	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	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	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	2,90
	Итого за прием	**830**	**26,66**	**10,36**	**27,91**	**7,71**	**117,82**	**791,33**	**182,12**	**95,48**	**352,96**	**3,56**	**64,56**	**418,20**	**356,15**	**5,57**	**0,53**	**17,64**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 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	70,00
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	32,00
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	0	4,00
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	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированый	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	1,99
	Итого за прием	**530,00**	**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**	**109,99**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л.

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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
	Горошек зелёный	20	0,10	0,00	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
925	Кнели куриные из филе	90	10,57	10,57	10,25	1,98	1,31	146,00	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0	64,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	14,00
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	4,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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 витаминизирова	20	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	1,67
	Итого за прием	**500**	**16,16**	**10,67**	**15,81**	**4,41**	**70,33**	**492,99**	**54,69**	**38,43**	**203,32**	**3,71**	**12,75**	**23,80**	**2,54**	**0,31**	**0,00**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	**Цена**
29/2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	3,20	1,20	4,16	0,30	19,71	90,00	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	21,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,02	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,00
60/2	Котлета "Домашняя"	90	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	171,00	30,59	17,95	103,4	1,5	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425	70,00
16/4	Каша гречневая вязкая	150	6,82	0,03	6,70	2,74	22,14	201,00	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0	16,00
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,00	84,00	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0	10,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	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	2,18
	Итого за прием	**755,00**	**24,16**	**10,58**	**24,28**	**5,91**	**100,51**	**720,72**	**133,72**	**186,75**	**412,11**	**8,18**	**60,88**	**530,37**	**3,33**	**0,44**	**9,52**	**124,18**

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
62/3	Омлет натуральный с маслом сливочным 150/5	155	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	80,00
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	4,00
	Булочка "Домашняя"	50	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	14,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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	1,67
	Итого за прием	**425,00**	**16,11**	**8,60**	**19,60**	**2,50**	**62,11**	**454,68**	**70,91**	**37,74**	**199,52**	**3,12**	**86,89**	**221,17**	**1,91**	**0,17**	**0,05**	**99,67**

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
	Горошек зелёный	20	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
925	Кнели куриные из филе	100	12,30	9,00	12,90	2,13	2,91	167,00	28,56	15,3	113,53	1,5	0	0	0,41	0,11	0	67,00
57/3	Макаронные изделия отварные	180	2,12	0,05	4,53	0,80	39,72	219,00	15,39	8,75	48,67	0,9	14,4	27	0,98	0,08	0	17,00
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	4,00
7/1	Хлеб витаминизированный	50	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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	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	2,99
	Итого за прием	**560**	**18,70**	**9,11**	**19,22**	**4,70**	**77,64**	**557,76**	**57,26**	**39,89**	**211,43**	**3,86**	**15,15**	**28,30**	**2,70**	**0,33**	**0,00**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р																	**Цена**
29/2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	3,20	1,20	4,16	0,30	18,39	90,00	65,96	22,65	70,97	0,7	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	21,00
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	2,00
60/2	Котлета "Домашняя"	100	9,99	9,22	12,41	1,16	12,25	189,19	30,59	17,95	103,4	1,5	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425	78,00
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	8,23	2,74	31,10	273,13	13,54	125,81	188,51	4,2	22,3	42,8	0,73	0,19	0	21,00
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	0,10	0,00	15,00	84,00	10,72	4,5	0	0,4	0	0	0	0,01	0	10,00
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 витаминизирова	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	2,90
	Итого за прием	**820,00**	**27,74**	**10,58**	**27,10**	**5,91**	**108,75**	**811,04**	**133,72**	**186,75**	**412,11**	**8,18**	**60,88**	**530,37**	**3,33**	**0,44**	**9,52**	**139,90**

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
62/3	Омлет с сыром	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,5	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	86,00
	Булочка "Домашняя"	60	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	14,00
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	4,00
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	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	20	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	1,99
	Итого за прием	**540**	**19,36**	**11,06**	**24,39**	**2,97**	**63,72**	**550,03**	**75,02**	**40,38**	**214,75**	**3,78**	**87,64**	**222,47**	**2,54**	**0,25**	**0,05**	**109,99**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л.

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
2443	Пудинг творожный со сгущёным молоком 150/25	175	10,11	6,00	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	79,00
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	4,00
21/10	Манник	75	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	12,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	1,67
	Итого за прием	**500**	**18,49**	**6,06**	**16,46**	**3,08**	**83,56**	**529,28**	**150,04**	**49,62**	**254,07**	**2,91**	**66,13**	**76,65**	**2,37**	**0,24**	**0,21**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	**Цена**
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	158,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	36,00
31	Котлета куриная из мяса птицы	90	15,20	6,00	11,32	0,00	11,40	191,23	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	62,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	12,00
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	10,00
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	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	2,18
	Итого за прием	**735**	**23,62**	**6,10**	**23,92**	**5,33**	**101,11**	**705,44**	**199,00**	**88,80**	**378,13**	**6,79**	**67,70**	**327,74**	**5,37**	**0,58**	**10,80**	**124,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
2/9	Бигус с курицей	200	8,00	4,00	9,00	4,00	0,03	66,00	119,65	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	66,00
пром	Сок	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	14,00
	Ватрушка с повидлом	50	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	16,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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	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	1,67
	Итого за прием	**490,00**	**19,99**	**11,43**	**20,13**	**11,81**	**72,57**	**496,96**	**213,02**	**48,18**	**176,72**	**106,21**	**29,47**	**63,06**	**67,61**	**0,63**	**8,86**	**99,67**

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
2443	Пудинг творожный со сгущёным молоком 190/25	215	12,11	6,00	12,33	0,13	24,00	267,90	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	88,00
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	4,00
21/10	Манник	75	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	12,00
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	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	1,99
	Итого за прием	**550,00**	**20,49**	**6,06**	**18,52**	**3,10**	**92,01**	**581,19**	**150,04**	**49,62**	**254,07**	**2,91**	**66,13**	**76,65**	**2,37**	**0,24**	**0,21**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р.																	**Цена**
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	36,00
31	Котлета куриная из мяса птицы	100	14,20	6,00	14,50	0,00	19,00	237,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	70,00
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	16,00
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	10,00
7/1	Хлеб витаминизированный	60	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	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	1,90
	Итого за прием	**810**	**27,68**	**6,11**	**27,86**	**5,47**	**117,59**	**787,45**	**194,71**	**90,26**	**386,24**	**6,94**	**70,10**	**332,24**	**5,53**	**0,60**	**10,80**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
2/9	Бигус с курицей	200	101,09	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	124,95	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	79,00
пром	Сок	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	14,00
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	12,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	1,99
	Итого за прием	**460**	**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**	**109,99**

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 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					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	7,34	4,00	9,50	3,35	8,08	143,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53	64,00
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	23,00	191,20	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	26,00
15/10	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	4,00
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	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	1,67
	Итого за прием	**500**	**16,07**	**4,09**	**16,26**	**5,74**	**70,15**	**491,90**	**44,84**	**58,99**	**216,82**	**3,34**	**38,38**	**64,14**	**3,32**	**0,21**	**3,53**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	
	Помидор свежий	40	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	260	7,42	0,26	9,86	5,97	32,68	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	18,00
4/8	Плов из мяса свинины	200	12,43	10,31	11,62	6,98	24,65	356,13	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	21,00
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	70,00
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	10,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	3,00
	Итого за прием	**750**	**23,78**	**10,69**	**23,70**	**15,09**	**100,51**	**705,67**	**164,40**	**100,27**	**404,25**	**6,35**	**10,91**	**426,01**	**8,12**	**0,54**	**12,48**	**2,18**
																		124,18
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 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	45,00
	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	10,00
пром.	Йогурт	95	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	38,00
7/1	Хлеб витаминизированный	50	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	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	1,67
	Итого за прием	**735**	**17,35**	**7,24**	**13,89**	**3,94**	**72,11**	**432,67**	**375,21**	**60,45**	**166,87**	**122,85**	**32,86**	**47,15**	**25,83**	**1,20**	**2,79**	**99,67**

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	Цена
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	100	9,30	7,61	10,52	3,35	8,75	154,00	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53	68,00
60/2	Пюре картофельное	180	5,10	0,03	6,10	0,62	37,47	237,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	30,00
15/10	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	50	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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	1,99
	Итого за прием	**550**	**18,74**	**7,70**	**18,41**	**5,74**	**81,29**	**564,68**	**44,84**	**58,99**	**216,82**	**3,34**	**38,38**	**64,14**	**3,32**	**0,21**	**3,53**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 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	**Цена**
4/8	Рассольник "Ленинградский" со сметаной 250/10	260	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	22,00
20/10	Плов из мяса свинины	220	19,87	11,00	19,20	7,85	34,65	376,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51	21,00
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	82,00
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	10,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	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	3,00
	Итого за прием	**790**	**27,22**	**11,38**	**28,50**	**15,96**	**104,43**	**746,07**	**167,10**	**105,86**	**435,11**	**6,74**	**10,91**	**450,47**	**8,56**	**0,55**	**12,53**	**1,90**
																		139,90
	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	45,00
14/10	Напиток из шиповника	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	10,00
пром.	Йогурт	95	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	38,00
	Булочка "Домашняя"	50	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	13,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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 витаминизир	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	1,99
	Итого за прием	**790**	**20,43**	**7,24**	**15,09**	**5,14**	**95,15**	**579,93**	**384,01**	**73,65**	**200,87**	**123,65**	**32,86**	**47,15**	**26,51**	**1,26**	**2,79**	**109,99**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л.

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						Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																		
	Каша "Царская" с куриным филе	220	7,10	4,00	10,55	0,76	28,01	243,00	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	75,00
	Масло сливочное порционно	10	4,60	0,00	4,00	0,00	0,41	78,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	12,00
28	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	4,00
7	Батон витаминизированный	50	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	7,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,67
	Итого за прием	**500**	**15,98**	**4,06**	**16,34**	**2,53**	**67,43**	**476,78**	**173,86**	**62,34**	**201,56**	**2,89**	**41,45**	**1002,79**	**317,06**	**1,67**	**0,20**	**0,49**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																		
1348	Щи из свежей капусты со сметаной	260	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	**Цена**
11/7	Котлета Пожарская	90	12,52	9,00	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	19,00
2/3	Картофель отварной	150	4,83	1,56	4,90	0,65	53,00	264,00	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24	62,00
пром	Сок	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	26,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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	14,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,00
	Итого за прием	**740**	**23,49**	**10,88**	**24,04**	**11,47**	**106,71**	**741,34**	**188,75**	**107,47**	**385,01**	**4,62**	**65,31**	**1314,12**	**344,10**	**6,84**	**0,53**	**26,67**	**124,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																		
62/3	Омлет натуральный	150/5	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	80,00
	Булочка "Домашняя"	50	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	47,86	134,39	0,68	0,03	0,08	12,00
6/2	Чай с лимоном	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	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	0,68	0,06	0	2,67
	Итого за прием	**505**		**12,21**	**28,54**	**1,59**	**81,51**	**549,96**	**200,49**	**38,21**	**227,45**	**2,73**	**130,84**	**100,26**	**355,56**	**1,91**	**0,28**	**5,17**	**99,67**

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																		
23/5	Каша "Царская" с куриным филе	250	9,30	5,00	12,08	0,84	38,20	290,70	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	85,00
5/13	Масло сливочное порционно	10	4,86	0,00	4,96	0,00	0,41	98,20	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	12,00
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	0	4,00
7	Батон витаминизированный	50	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	7,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99
	Итого за прием	**530**	**18,44**	**5,06**	**18,83**	**2,61**	**77,62**	**544,68**	**173,86**	**62,34**	**201,56**	**2,89**	**41,45**	**1002,79**	**317,06**	**1,67**	**0,20**	**0,49**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р.																		
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	260	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	**Цена**
11/7	Котлета Пожарская	100	15,50	14,90	13,45	4,15	5,10	211,00	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	19,00
2/3	Картофель отварной	180	5,80	1,90	5,90	0,80	63,90	297,50	79,57	42,72	134,31	1,48	25,2	43,74	32,94	0,21	0,19	13,24	69,00
пром	Сок	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	29,00
7/1	Хлеб витаминизированный	60	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	14,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	6,00
	Итого за прием	**830**	**27,44**	**17,12**	**27,75**	**12,03**	**122,09**	**854,60**	**188,75**	**107,47**	**385,01**	**4,62**	**65,31**	**1314,12**	**344,10**	**6,84**	**0,53**	**26,67**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																		
62/3	Омлет натуральный	180/5	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	86,00
	Булочка "Домашняя"	60	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	47,86	134,39	0,68	0,03	0,08	14,00
6/2	Чай с лимоном	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	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	0,68	0,06	0	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99
	Итого за прием	**555**	**22,02**	**14,67**	**36,34**	**2,06**	**87,12**	**665,85**	**204,60**	**40,85**	**242,68**	**3,39**	**131,59**	**100,50**	**356,86**	**2,54**	**0,36**	**5,17**	**109,99**
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00												

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л.

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. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200\10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	40,00
	Сыр порционно	20	4,60	0,00	4,00	0,00	0,41	78,00	80,00	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	30,00
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	4,00
7	Батон витаминизированный	40	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	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	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	1,67
прод	Кондитерское изделие	30	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	18,00
	Итого за прием	**520,00**	**18,10**	**4,49**	**15,39**	**9,10**	**82,25**	**564,18**	**334,25**	**57,84**	**166,10**	**124,00**	**16,11**	**29,75**	**29,52**	**1,34**	**2,78**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	**Цена**
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	3,00	17,80	187,56	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	20,00
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	2,00
11/8	Гуляш из мяса свинины	100	8,84	9,56	11,90	0,04	14,76	98,00	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56	63,00
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	29,00	219,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	26,00
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	10,00
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	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	15	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	1,18
	Итого за прием	**745**	**23,35**	**9,72**	**24,02**	**5,37**	**110,15**	**706,36**	**163,19**	**103,01**	**402,40**	**6,39**	**50,09**	**269,10**	**4,54**	**0,54**	**10,20**	**124,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 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	76,00
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	30,98	34,28	0,26	0,04	0	15,00
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	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	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	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	1,67
	Итого за прием	**480**	**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**	**99,67**

5-11 классы

	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным ма	200\10	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	40,00
	Сыр порционно	20	7,20	0,00	6,12	0,00	1,00	90,04	80,00	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	30,00
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	4,00
7	Батон витаминизированный	40	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	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	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	1,99
15/2	Яблоко свежее	150	0,55	0,55	0,55	0,05	7,60	89,50	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	28,00
	Итого за прием	**730**	**17,65**	**3,84**	**14,26**	**3,35**	**76,59**	**537,72**	**331,25**	**68,34**	**108,60**	**126,70**	**2,11**	**20,25**	**26,70**	**1,33**	**17,68**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р.																	**Цена**
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	3,00	17,80	187,56	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	20,00
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	2,00
11/8	Гуляш из мяса свинины	120	22,84	20,84	13,08	0,06	4,14	225,64	19,16	34,68	277,65	4,01	27,46	47,42	0,78	0,07	0,84	72,00
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	30,00
6/2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	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	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	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	1,90
	Итого за прием	**820**	**37,35**	**21,00**	**25,95**	**5,39**	**115,06**	**870,09**	**169,58**	**114,57**	**494,95**	**7,73**	**59,24**	**284,90**	**4,80**	**0,56**	**10,48**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 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	82,00
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	30,98	34,28	0,26	0,04	0	18,00
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	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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирова	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	1,99
	Итого за прием	**525**	**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**	**109,99**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л.

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
	Соус "Болоньезе" из мяса свинины 50/50	100	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	64,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	30,01	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	12,00
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	12,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,41	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7	Батон 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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	20	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	1,67
	Итого за прием	**510**	**17,24**	**9,30**	**20,93**	**13,43**	**93,76**	**627,53**	**129,49**	**63,81**	**400,79**	**5,86**	**95,34**	**174,88**	**6,04**	**0,33**	**1,29**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	7,42	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	Цена 19,00
	Кнели куринные из филе	90	9,99	9,10	11,12	1,16	11,65	189,19	34,56	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425	67,00
16/4	Каша гречневая вязкая	150	5,25	5,00	6,70	2,74	19,14	173,98	29,3	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	16,00
пром	Сок	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	14,00
7/1	Хлеб витаминизированный	50	3,08	3,08	1,20	1,20	22,97	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	30	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	3,18
	Итого за прием	**770**	**26,79**	**21,03**	**26,71**	**11,54**	**100,64**	**777,67**	**114,31**	**195,72**	**434,06**	**8,62**	**47,98**	**400,38**	**5,67**	**0,48**	**7,41**	**124,18**

	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
62/3	Омлет натуральный с маслом сли	155	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	80,00
	Булочка "Домашняя"	50	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	12,00
6/2	Чай с сахаром	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	4,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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 витамини	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	1,67
	Итого за прием	**500**	**19,62**	**12,27**	**32,06**	**2,06**	**86,79**	**579,94**	**204,60**	**40,85**	**242,68**	**3,39**	**131,59**	**356,86**	**2,54**	**0,36**	**5,17**	**99,67**

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
	Соус "Болоньезе" из мяса свинины 50/60	110	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	67,00
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	16,00
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	12,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,41	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7	Батон витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	7,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	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	2,99
	Итого за прием	**580**	**18,30**	**8,52**	**21,69**	**13,57**	**89,62**	**665,78**	**132,06**	**65,27**	**408,90**	**6,01**	**97,74**	**179,38**	**6,20**	**0,35**	**1,29**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р.																	
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	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	Цена 19,00
	Кнели куринные из филе	100	10,30	10,30	12,10	1,16	19,30	189,19	38,1	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425	78,00
16/4	Каша гречневая вязкая	180	10,30	0,05	8,20	3,00	22,90	273,13	33,2	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	21,00
пром	Сок	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	14,00
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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	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	2,90
	Итого за прием	**810**	**28,47**	**10,67**	**29,29**	**11,90**	**114,16**	**876,82**	**122,05**	**195,72**	**434,06**	**8,62**	**47,98**	**400,38**	**5,67**	**0,48**	**7,41**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
62/3	Омлет натуральный	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	86,00
6/2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	7,00
	Булочка "Домашняя"	50	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	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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамини	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	1,99
	Итого за прием	**524**	**22,02**	**14,67**	**32,16**	**2,06**	**107,45**	**653,65**	**204,60**	**40,85**	**242,68**	**3,39**	**131,59**	**356,86**	**2,54**	**0,36**	**5,17**	**109,99**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.

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					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
4/8	Плов из мяса свинины	220	12,43	10,31	11,62	6,98	24,65	356,13	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	75,00
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	4,00
	Масло сливочное порционно	10	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	12,00
7	Батон	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,49	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	7,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	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	1,67
	Итого за прием	**500**	**18,71**	**13,37**	**16,69**	**8,75**	**64,52**	**576,91**	**184,87**	**68,78**	**386,10**	**4,73**	**32,25**	**232,65**	**4,91**	**0,22**	**0,57**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	**Цена**
	Суп - лапша с курицей	275	7,98	0,03	6,17	0,47	41,12	251,15	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4	35,00
	Котлета куринная (тушка)	90	9,10	3,00	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	64,00
3/3	Капуста тушеная	150	4,67	0,83	6,11	0,62	24,13	191,11	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45	18,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	10	1,48	0,00	0,80	0,40	11,10	56,70	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	1,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	15	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	1,18
	Итого за прием	**815**	**24,08**	**3,92**	**24,33**	**5,70**	**102,83**	**707,78**	**223,99**	**102,41**	**362,78**	**4,24**	**66,14**	**319,48**	**4,72**	**0,65**	**25,78**	**124,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
	Пудинг творожный со сгущёным молоком	175	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	79,00
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	12,00
	Кисель	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	8,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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	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	1,67
	Итого за прием	**425,00**	**18,63**	**13,79**	**17,91**	**3,88**	**72,38**	**519,17**	**263,78**	**56,39**	**375,09**	**2,92**	**99,82**	**136,69**	**4,81**	**0,25**	**0,60**	**102,67**

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 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	10,00
	Плов из мяса свинины	250	13,00	10,31	12,76	6,98	27,00	376,00	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	90,00
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	4,00
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	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	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	1,99
	Итого за прием	**535**	**17,82**	**10,37**	**14,55**	**8,85**	**68,51**	**542,58**	**142,24**	**38,52**	**222,07**	**3,31**	**70,33**	**79,65**	**2,29**	**2,28**	**12,21**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р.																	**Цена**
	Суп - лапша с курицей	275	7,98	0,03	6,17	0,47	41,12	251,15	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4	35,00
	Котлета куриная (тушка)	100	10,00	5,00	12,00	3,74	4,62	187,00	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89	71,00
3/3	Капуста тушеная	180	5,00	0,83	6,90	0,62	25,00	200,00	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45	22,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,58	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	5,00
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 витами	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	1,90
	Итого за прием	**890**	**26,91**	**5,92**	**26,78**	**6,50**	**112,64**	**803,01**	**223,99**	**102,41**	**362,78**	**4,24**	**66,14**	**319,48**	**4,72**	**0,65**	**25,78**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
	Пудинг творожный со сгущёным 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	96,00
	Кисель	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	8,00
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	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	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	1,99
	Итого за прием	**475**	**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**	**109,99**

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. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
62/3	Омлет натуральный 180/5	185	9,60	8,60	13,63	0,00	23,56	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	68,00
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	4,00
пром.	Кондитерское изделие	30	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	17,00
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	0,68	0,06	0	8,00
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	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,67
	Итого за прием	**505**	**17,48**	**9,86**	**19,22**	**7,57**	**76,42**	**481,37**	**93,22**	**30,18**	**254,75**	**3,58**	**101,64**	**239,47**	**4,98**	**0,25**	**0,15**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	
5/2	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	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	**Цена** 20,00
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	220	16,93	11,95	19,13	0,61	41,84	437,00	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19	76,00
пром	Сок	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	14,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	15	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	1,18
	Итого за прием	**740**	**23,18**	**12,36**	**27,54**	**7,68**	**102,13**	**803,57**	**172,94**	**121,22**	**385,48**	**6,46**	**54,58**	**671,32**	**4,71**	**0,57**	**8,73**	**124,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
1122	Фрикадельки куриные из мяса птицы	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	65,00
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	16,00
-	Масло сливосное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69	12,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	5,00
7/1	Хлеб витаминизированный	10	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	1,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	10	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	0,67
	Итого за прием	**470**	**30,34**	**17,02**	**24,03**	**4,41**	**75,78**	**574,47**	**72,09**	**184,23**	**446,07**	**32,51**	**78,45**	**154,94**	**14,73**	**1,31**	**1,85**	**99,67**

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
62/3	Омлет натуральный 200/5	185	12,00	11,00	21,40	0,00	31,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	80,00
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	4,00
пром.	Кондитерское изделие	30	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	17,00
7/1	Хлеб витаминизированный	60	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	6,00
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	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,99
	Итого за прием	**505**	**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**	**10,3**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р.																	
5/2	Борщ со свежей капустой со сметаной 250/10	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	**Цена** 20,00
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	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	90,00
пром	Сок	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	14,00
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	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	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	1,90
	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**	**65,8**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
1122	Фрикадельки куриные из мяса птицы	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	68,00
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	18,00
-	Масло сливосное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69	12,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	5,00
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 витами	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	1,99
	Итого за прием	**560**	**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**	**109,99**

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО "ОЛЕС" Васьков Е.Л. _____

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 99,67 р.																	
2/4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	36,00
	Какао с молоком	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	18,00
пром	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	38,00
7	Батон витаминизированный	40	2,00	0,00	1,00	1,20	12,00	49,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	6,00
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	1,67
	Итого за прием	**565**	**16,74**	**7,24**	**14,90**	**3,81**	**81,68**	**475,26**	**377,25**	**60,45**	**166,87**	**122,85**	**32,86**	**47,15**	**25,83**	**1,20**	**2,79**	**99,67**
	ОБЕД 124,18 р.																	
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,56	121,67	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86	18,00
	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	0,988	0,04	0,425	66,00
60/3	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	202,00	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	26,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	11,00
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	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	15	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	1,18
	Итого за прием	**725**	**23,32**	**9,58**	**24,07**	**9,02**	**100,78**	**705,15**	**76,72**	**79,21**	**279,38**	**4,19**	**53,54**	**389,31**	**5,03**	**0,29**	**9,29**	**124,18**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 99,67 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200\10	210	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	40,00
5/13	Сыр порционно	15	9,00	9,00	11,32	0,00	2,10	114,80	150	8,25	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	25,00
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	4,00
5/13	Яблоко свежее	150	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	29,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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	1,67
	Итого за прием	**595**	**19,49**	**12,23**	**21,09**	**4,23**	**74,55**	**517,51**	**523,14**	**66,06**	**231,64**	**122,28**	**71,71**	**85,65**	**25,26**	**1,12**	**2,85**	**99,67**

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,99 р.																	
2/4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным 200/10	210	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	35,00
-	Масло сливосное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	8,8	11,9	0,9	0,69	12,00
	Какао с молоком	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	18,00
пром	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	38,00
7	Батон	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,49	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	5,00
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	1,99
	Итого за прием	**545**	**17,35**	**7,56**	**18,79**	**3,34**	**86,09**	**474,09**	**374,44**	**69,09**	**164,84**	**145,79**	**32,61**	**54,65**	**37,10**	**2,02**	**3,48**	**109,99**
	ОБЕД 139,9 р.																	**Цена**
15/2	Суп из разных овощей со сметаной	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,56	121,67	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86	18,00
	Котлета "Домашняя"	100	16,10	9,22	13,00	1,16	11,65	191,00	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,04	0,425	76,00
60/3	Пюре картофельное	180	5,20	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	30,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	11,00
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	3,00
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	1,90
	Итого за прием	**904**	**27,65**	**9,58**	**26,70**	**9,02**	**103,75**	**760,05**	**76,72**	**79,21**	**279,38**	**4,19**	**53,54**	**389,31**	**5,03**	**0,29**	**9,29**	**139,90**
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,99 р.																	
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным масло	200\10	97,91	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	40,00
5/13	Сыр порционно	20	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	30,00
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	4,00
5/13	Яблоко свежее	190	0,95	0,00	0,80	0,80	5,60	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	33,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	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	10	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	0,99
	Итого за прием	**627**	**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**	**109,99**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908361

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен С 08.10.2024 по 08.10.2025