

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 12.01.2026 года

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.

1-4 классы

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК 109,64 р.																					
	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	40,00		
23/4	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		
6/2	Кондитерское изделие	30	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	0,11	20,00			
пром.	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	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,64		
7/2	Яблоко	200	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	37,00		
	Итого за прием	700	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	109,64		
ОБЕД 136,60 р.																					
	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	25,00	Цена	
3/2	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	74,00		
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	14,00		
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		
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,60		
7/2	Итого за прием	790	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	136,60		
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																					
	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	75,00		
43/8	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		
2/3	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		
14/10	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		
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,64		
7/2	Итого за прием	500	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	109,64		
5-11 классы																					

5-11 классы

№	Наименование блюда Завтрак 120,99	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
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	40,00
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
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	13,38	8,8	11,9	0,9	0,69	12,00
пром.	Кондитерское изделие	30	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	20,00
	Яблоко	180	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	35,00
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	0,68	0,06	0	7,00
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99
	Итого за прием	490	12,26	7,44	15,71	2,47	36,69	307,36	407,70	82,94	350,66	26,88	73,85	72,30	99,34	13,35	1,07	1,33	120,99
ОБЕД 153,89 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	25,00
	Огурец свежий порционно	30	0,00	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	17,00
	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	76,00
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	14,00
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 витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,89
	Итого за прием	550	23,32	10,16	24,81	2,75	109,61	619,94	139,76	75,75	316,27	3,23	55,95	402,44	130,16	3,68	0,56	6,40	153,89
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 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	75,00
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	35,00
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	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99
	Итого за прием	560,00	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	120,99

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков 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	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
		ЗАВТРАК 109,64 р.																		
		Горошек зелёный	20	0,10	0,00	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	15,00
925		Кнели куриные из филе	90	10,57	10,57	10,25	1,98	1,31	146,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	70,00
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	12	22,5	0,82	0,06	0	15,00
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	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	4,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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	1,64
		Итого за прием	520	16,16	10,67	15,81	4,41	70,33	492,99	54,69	38,43	203,32	3,71	12,75	12,24	23,80	2,54	0,31	0,00	109,64
		ОБЕД 136,60 р																		
																				Цена
29/2		Суп-пюре картофельный с гречками	250	3,20	1,20	4,16	0,30	19,71	90,00	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,5	357,75	0,3	0,06	9,09	25,00
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	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	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,04	0,43	75,00
16/4		Каша гречневая вязкая	150	6,82	0,03	6,70	2,74	22,14	201,00	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	24,47	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	0,37	0	0	0	0	0,01	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	0,68	0,06	0	5,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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	1,60
		Итого за прием	770	24,16	10,58	24,28	5,91	100,51	720,72	133,72	186,75	412,11	8,18	60,88	2011,65	530,37	3,33	0,44	9,52	136,60
		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																		
		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	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	84,00
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
		Булочка "Домашняя"	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	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	0,68	0,06	0	1,64
		Итого за прием	475	16,11	8,60	19,60	2,50	62,11	454,68	70,91	37,74	199,52	3,12	86,89	52,40	221,17	1,91	0,17	0,05	109,64

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выхо д, 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 120,99 р																		
	Горошек зелёный	20	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	19,00	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	15,00
925	Кнели куриные из филе	100	12,30	9,00	12,90	2,13	2,91	167,00	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	75,00
57/3	Макаронные изделия отварные	180	2,12	0,05	4,53	0,80	39,72	219,00	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	14,4	27	0,98	0,08	0	18,00
14/10	Чай с сахаром и лимоном	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	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	0,68	0,06	0	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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	2,99
	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	14,64	28,30	2,70	0,33	0,00	120,99
	ОБЕД 153,89 р																		
	Цена																		
29/2	Суп-пюре картофельный с гречками	250	3,20	1,20	4,16	0,30	18,39	90,00	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	1539,5	357,75	0,3	0,06	9,09	25,00
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	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	1,45	15,57	447,42	128,52	0,988	0,04	0,43	85,00
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	8,23	2,74	31,10	273,13	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	24,47	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	0,37	0	0	0	0	0,01	0	12,00
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 витаминизиро	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	2,89
	Итого за прием	830	27,74	10,58	27,10	5,91	108,75	811,04	133,72	186,75	412,11	8,18	60,88	2011,65	530,37	3,33	0,44	9,52	153,89
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 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	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	90,00
	Булочка "Домашняя"	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	20,00
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	40	3,08	0,00	1,20	1,20	16,04	87,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	4,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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	2,99
	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	52,64	222,47	2,54	0,25	0,05	120,99

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Д.

1-4 классы

1-4 классы		№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						Цена
всего	в т.ч. мяса				всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A,мг	B	P,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг			
ЗАВТРАК 109,64 р.																					
	Пудинг творожный со сгущённым 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	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21			
2443	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	82,00		
14/10	Манник	100	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	4,00		
21/10	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	20,00		
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,00		
7/2																					
Итого за прием		515	18,49	6,06	16,46	3,08	83,56	529,28	150,04	49,62	254,07	2,91	66,13	35,53	76,65	2,37	0,24	0,21	109,64		
ОБЕД 136,60 р. р																					
	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	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6		Цена	
1356	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	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16	38,00		
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	12	22,5	0,82	0,06	0	70,00		
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	0,14	5,04	15,00		
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	10,00		
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,00		
Итого за прием		730	23,62	6,10	23,92	5,33	101,11	705,44	199,00	88,80	378,13	6,79	67,70	1025,04	327,74	5,37	0,58	10,8	136,60		
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																					
	Бигус с курицей	200	8,00	4,00	9,00	4,00	0,03	66,00	119,65	13,96	11,62	103,6	1,03	36,18	12,72	63,18	0,42	8,73	78,00		
2/9	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			
пром	Булочка домашняя	50	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	13,62	49,04	3,12	0,06	0,13	15,00		
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	13,00		
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,00		
Итого за прием		490	19,99	11,43	20,13	11,81	72,57	496,96	213,02	48,18	176,72	106	29,47	50,04	63,06	68	0,63	8,86	109,64		
5-11 классы																					

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев. о-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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК 120,99 р																			
2443	Пудинг творожный со сгущённым 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	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	91,00
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
21/10	Манник	100	4,10	0,00	4,40	1,20	29,00	121,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	20,00
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	4,00
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99
Итого за прием		575	20,49	6,06	18,52	3,10	92,01	581,19	150,04	49,62	254,07	2,91	66,13	35,53	76,65	2,37	0,24	0,21	120,99
ОБЕД 153,89 р																			
1356	Суп картофельный с рыбой	250	3,18	0,00	7,12	3,00	17,80	156,14	33,79	33,39	93,21	1,74	0	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6	38,00
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	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16	80,00
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	14,4	27	0,98	0,08	0	18,00
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	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	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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,89
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	1027,44	332,24	5,53	0,60	10,8	153,89
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 р.																			
2/9	Бигус с курицей	200	101,1	12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	124,95	13,96	11,62	103,6	1,03	36,18	12,72	63,18	0,42	8,73	85,00
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	15,00
	Масло сливочное порционно	15	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	13,62	49,04	3,12	0,06	0,13	16,00
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 витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99
Итого за прием		465	28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,74	7,03	29,42	1592,8	462,29	3,5	0,3	19,69	120,99

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.

1-4 классы

5-11 классы																			
№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,64 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	49,15	28,56	1,75	0,03	3,53	70,00
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	17,96	34,28	0,26	0,04	0,00	26,00
15/10	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0,14	5,04	10,00
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	0,68	0,06	0	3,00
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,64
	Итого за прием	530	16,07	4,09	16,26	5,74	70,15	491,90	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	67,35	64,14	3,32	0,21	3,53	109,64
	ОБЕД 136,60 р. 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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	20,00
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	1019,6	227,76	2,64	0,1	6,98	25,00
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	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46	77,00
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	0,14	5,04	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	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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,60
	Итого за прием	750	23,78	10,69	23,70	15,09	100,51	705,67	199,00	100,27	404,25	6,35	10,91	1959,23	426,01	8,12	0,54	12,5	136,60
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																		
99	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200\10	9,12	3,23	8,11	2,17	33,10	224,30	211,9	36,36	27,64	121,2	0,61	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	45,00
-	Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	13,38	8,8	11,9	0,9	0,69	12,00
	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	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	25,5	35,7	0,06	0	0,11	38,00
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 витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,64
	Итого за прием	355	17,73	7,62	18,09	3,94	73,31	439,17	376,51	71,73	180,07	146	33,36	52,50	55,95	38	2,10	3,48	109,64
5-11 классы																			

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- о-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины						Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	ЗАВТРАК 120,99 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	49,15	28,56	1,75	0,03	3,53	77,00	
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	17,96	34,28	0,26	0,04	0	32,00	
15/10	Чай с сахаром и лимоном	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	5,00	
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	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	0,24	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	67,35	64,14	3,32	0,21	3,53	120,99	
	ОБЕД 153,89 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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	20,00	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	1019,6	227,76	2,64	0,1	6,98	25,00	
20/10	Плов из мяса свинины	250	19,87	11,00	19,20	7,85	34,65	376,00	24,26	50,28	277,73	3,51	0	1056,5	220,11	3,98	0,09	0,51	95,00	
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	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	0,68	0,06	0	2,00	
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,89	
	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	2076,62	450,47	8,56	0,55	12,5	153,89	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 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	121,2	0,61	13,38	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	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	25,5	35,7	0,06	0	0,11	38,00	
	Булочка "Домашняя"	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	20,00	
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	0,68	0,06	0	5,00	
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,99	
	Итого за прием	475	28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,74	7,03	29,42	1592,8	462,29	3,5	0,3	19,69	120,99	

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.И.

1-4 классы

5-11 классы																			
№	Наименование блюда	Выхо д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-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 109,64 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	80,00
	Масло сливочное порционно	15	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	0,14	0,11	17,00
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 витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,64
	Итого за прием	505	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	109,64
	ОБЕД 136,60 р. р																		
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/260	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	22,00
1348	Котлета "Пожарская" из мяса птицы	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	70,00
11/7	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	26,00
2/3	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	15,00
пром	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	2,00
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,60
7/2	Итого за прием	740	23,49	10,88	24,04	11,47	106,71	741,34	199,00	107,47	385,01	4,62	65,31	1314,12	344,10	6,84	0,53	26,7	136,60
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																		
	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	82,00
62/3	Кондитерское изделие	30	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	20,00
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	2,64
	Итого за прием	260	18,77	12,21	28,54	1,59	81,51	549,96	200,49	38,21	227,45	3	130,84	100,26	355,56	2	0,28	5,17	109,64
5-11 классы																			

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, д, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	ЗАВТРАК 120,99 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	90,00	
5/13	Масло сливочное порционно	15	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	17,00	
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	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 витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,99	
	Итого за прием	545	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	120,99	
	ОБЕД 153,89 р																			
	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10																		Цена	
7/2		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	22,00	
11/7	Котлета "Пожарская" из мяса птицы	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	75,00	
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	32,00	
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	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 витаминизированный	40	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	3,89	
	Итого за прием	840	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	26,7	153,89	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 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	90,00	
	Кондитерское изделие	30	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	20,00	
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 витаминизированный	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,99	
	Итого за прием	290	28,14	20,21	13,08	6,64	78,82	567,54	64,36	98,58	195,74	7,03	29,42	1592,8	462,29	3,5	0,3	19,69	120,99	

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков 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. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг			
	ЗАВТРАК 109,64 р.																				
	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	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	44,00		
12/7	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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	35,00		
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	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	13,62	17	3,12	0,06	0,1	20,00		
7	Батон витаминизированный	30	1,54	0,00	0,60	0,60	10,02	54,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	5,00		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	1,64		
	Итого за прием	510	18,10	4,49	15,39	9,10	82,25	564,18	334,25	57,84	166,10	124,00	16,11	27,48	29,75	29,52	1,34	2,78	109,64		
	ОБЕД 136,60 р.																				
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	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6	25,00		
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	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	51,39	31,62	0,52	0,05	0,56	70,00		
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	17,96	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	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	0,68	0,06	0	2,00		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	1,60		
	Итого за прием	500	18,30	9,72	19,07	2,37	92,35	518,80	129,40	69,62	309,19	4,65	50,09	69,59	67,20	2,09	0,37	5,60	136,60		
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																				
925	Филе куриное запеченное с помидоркой	90	11,12	11,12	10,13	1,98	1,31	176,66	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	86,00		
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	17,96	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	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	0,68	0,06	0	2,00		
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	1,64		
	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	18,20	35,58	1,98	0,29	0,00	109,64		
5-11 классы																					

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	C,мг	
	ЗАВТРАК 120,99 р								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	Цена
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200\10	7,16	3,23	6,40	2,13	39,00	219,70	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	44,00
	Сыр порционн	20	4,60	0,00	4,00	0,00	0,41	78,00	80,00	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	35,00
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	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	0,68	0,06	0	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизирован	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
пром	Яблоки	160	0,55	0,55	0,55	0,05	7,60	89,50	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	15	30,00
	Итого за прием	730	15,05	3,84	12,14	3,35	76,00	525,68	331,25	68,34	108,60	126,70	2,11	58,86	20,25	26,70	1,33	17,68	120,99
	ОБЕД 153,89 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	969,6	201,9	2,45	0,17	4,6	25,00
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	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	277,7	4,01	27,46	77,09	47,42	0,78	0,07	0,84	76,00
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	17,96	34,28	0,26	0,04	0	32,00
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	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	0,68	0,06	0	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	2,89
	Итого за прием	850	32,30	21,00	21,00	2,39	97,26	682,53	135,79	81,18	401,74	5,99	59,24	95,29	83,00	2,35	0,39	5,88	153,89
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 р.																		
925	Филе куриное запечённое с помидоркой	100	12,18	12,18	11,43	2,13	2,18	189,95	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0	0,41	0,11	0	93,00
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	17,96	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	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	0,68	0,06	0	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	525	20,18	12,27	17,98	4,42	78,36	596,73	46,59	56,32	237,62	3,49	31,73	18,20	35,58	1,98	0,29	0,00	120,99

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 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	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 109,64 р.																		
	Соус Болоньезе из свинины 50/50	100	9,89	7,00	10,93	9,00	9,00	121,11	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16	70,00
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	12	22,5	0,82	0,06	0	15,00
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,9	0,77	27,69	13,62	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	0	5,00
7	Батон 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	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,85	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	1,64
	Итого за прием	520	17,24	9,30	20,93	13,43	93,76	627,53	129,49	63,81	400,79	5,86	95,34	69,06	174,88	6,04	0,33	1,29	109,64
	ОБЕД 136,60 р.																		
10/2	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	7,42	3,00	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	1019,6	227,76	2,64	0,1	6,98	25,00
	Кнели куриные 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	447,42	128,52	0,988	0,04	0,425	72,00
16/4	Каша гречневая вязкая	150	5,25	5,00	6,70	2,74	19,14	173,98	29,3	125,81	188,5	4,23	22,3	24,47	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	0,01	0	15,00
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	0,68	0,06	0	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	0,85	0,85	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	3,60
	Итого за прием	530	19,37	18,03	19,63	5,57	78,04	602,43	87,49	164,10	341,14	7,51	38,62	472,13	172,62	3,03	0,38	0,43	136,60
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																		
62/3	Омлет натуральный с маслом сливочным	155	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	82,00
	Булочка "Домашняя"	100	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	20,00
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	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	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,85	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	1,64
	Итого за прием	495	19,62	12,27	32,06	2,06	86,79	579,94	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	100,50	356,86	2,54	0,36	5,17	109,64

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 120,99 р																		
	Соус Болоньезе из свинины 60/50	110	9,89	7,00	10,93	9,00	9,00	121,11	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16	76,00
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	14,4	27	0,98	0,08	0	18,00
	Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,9	0,77	27,69	13,62	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	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	0,68	0,06	0	7,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,85	0,85	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	2,99
	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	71,46	179,38	6,20	0,35	1,29	120,99
	ОБЕД 153,89 р																		
	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	1019,6	227,76	2,64	0,1	6,98	25,00
	Огурец свежий порционно	30	0,00	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	17,00
	Кнели куриные 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	447,42	128,52	0,988	0,04	0,425	75,00
16/4	Каша гречневая вязкая	180	10,30	0,05	8,20	3,00	22,90	273,13	33,2	125,81	188,5	4,23	22,3	24,47	42,8	0,73	0,19	0	18,00
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	15,00
7/1	Хлеб витаминизированный	20	3,40	0,00	1,30	1,30	25,08	107,81	9,1	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,85	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	1,89
	Итого за прием	780	25,05	10,47	22,72	6,40	96,84	731,56	99,34	166,74	356,37	8,17	39,37	472,37	173,92	3,66	0,46	0,43	153,89
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 р.																		
62/3	Омлет натуральный	180/5	12,00	11,00	17,22	0,00	22,00	271,30	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	89,00
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	0,14	5,04	7,00
	Булочка "Домашняя"	100	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	20,00
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 витаминизированный	20	0,85	0,85	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	525	22,02	14,67	32,16	2,06	107,45	653,65	204,60	40,85	242,68	3,39	131,59	100,50	356,86	2,54	0,36	5,17	120,99

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.



1-4 классы

№		Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо-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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
		ЗАВТРАК 109,64 р.																		
4/8		Плов из мяса свинины	220	12,43	10,31	11,62	6,98	24,65	356,13	21,56	44,69	246,9	3,12	0	939,13	195,65	3,54	0,08	0,46	85,00
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
		Масло сливочное порционно	10	2,00	3,00	3,28	0,00	0,41	65,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	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	0,68	0,06	0	7,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	1,64
		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	964,87	232,65	4,91	0,22	0,57	109,64
		ОБЕД 136,60 р.																		
		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	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4	40,00
		Котлета куриная (тушка)	90	9,10	3,00	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,7	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	70,00
3/3		Капуста тушенная	150	4,67	0,83	6,11	0,62	24,13	191,11	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	41,18	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	0,14	5,04	5,00
7/1		Хлеб витаминизированный	20	1,48	0,00	0,80	0,40	11,10	56,70	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	2,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	1,60
		Итого за прием	480	16,10	3,89	18,16	5,23	61,71	456,63	206,16	80,27	305,09	3,35	48,44	45,26	69,58	4,35	0,56	18,38	136,60
		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																		
		Пудинг творожный со сгущённым молоком	175	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,8	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	82,00
		Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,9	0,77	27,69	13,62	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	4	11	0	0,01	0,26	10,00
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	0,68	0,06	0	4,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	1,64
		Итого за прием	425	18,63	13,79	17,91	3,88	72,38	519,17	263,78	56,39	375,09	2,92	99,82	53,15	136,69	4,81	0,25	0,60	109,64

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 120,99 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	15,00
		Плов из мяса свинины	250	13,00	10,31	12,76	6,98	27,00	376,00	127,93	20,58	170,8	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	96,00
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	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	4,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	535	17,82	10,37	14,55	8,85	68,51	542,58	142,24	38,52	222,07	3,31	70,33	35,53	79,65	2,29	2,28	12,21	120,99
		ОБЕД 153,89 р																		
		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	1059,2	249,9	0,37	0,09	7,4	40,00
		Котлета куриная (тушка)	100	10,00	5,00	12,00	3,74	4,62	187,00	47,04	24,64	154,7	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	78,00
3/3		Капуста тушеная	180	5,00	0,83	6,90	0,62	25,00	200,00	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	41,18	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	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	0,68	0,06	0	6,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	2,89
		Итого за прием	725	18,93	5,89	20,61	6,03	71,52	551,86	206,16	80,27	305,09	3,35	48,44	45,26	69,58	4,35	0,56	18,38	153,89
		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 р.																		
		Пудинг творожный со сгущённым молоком	190/25	18,41	17,43	12,33	0,13	16,26	253,58	127,93	20,58	170,8	0,61	65,38	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	93,00
		Масло сливочное порционно	10	1,70	1,00	4,44	2,00	15,68	121,00	69,74	13,88	115,9	0,77	27,69	13,62	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	4	11	0	0,01	0,26	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	0,68	0,06	0	4,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиров	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	525	25,76	19,94	19,97	3,90	73,09	593,27	263,78	56,39	375,09	2,92	99,82	53,15	136,69	4,81	0,25	0,60	120,99

МЕНЮ 2 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	B	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
		ЗАВТРАК 109,64 р.																		
62/3		Омлет натуральный 180/5	185	9,60	8,60	13,63	0,00	23,56	197,59	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05	81,00
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
пром		Кондитерское изделие	30	3,60	1,20	3,80	5,80	13,85	128,00	27	3	74	0,6	14	13,62	17	3,12	0,06	0,01	20,00
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 витаминизиро	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	1,64
		Итого за прием	465	17,48	9,86	19,22	7,57	76,42	481,37	93,22	30,18	254,75	3,58	101,64	66,26	239,47	4,98	0,25	0,15	109,64
		ОБЕД 136,60 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	1041,7	232,65	2,52	0,04	6,24	25,00
9/6		Огурец соленный	25	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	3,98	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3	15,00
4/8		Жаркое по домашнему	220	16,93	11,95	19,13	0,61	41,84	437,00	19,57	54,69	217,1	2,16	31,86	1777	423,27	0,82	0,36	2,19	83,00
		Напиток из шиповника	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	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	0,68	0,06	0	2,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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	1,60
		Итого за прием	485	21,06	12,01	20,94	2,28	89,19	680,24	135,30	85,23	332,05	4,05	45,21	1786,20	438,67	2,19	0,53	2,49	136,60
		УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 р.																		
1122		Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	16,55	16,55	11,32	0,00	11,12	191,23	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16	73,00
16/4		Каша гречневая вязкая	150	9,28	0,03	6,70	2,74	19,14	173,98	13,54	125,81	188,5	4,23	22,3	24,47	42,8	0,73	0,19	0	16,00
-		Масло сливочное порционно	10	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	13,38	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	0,01	0	5,00
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	0,68	0,06	0	2,00
7/2		Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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	1,64
		Итого за прием	400	13,79	0,47	12,71	4,41	64,66	383,24	38,47	157,43	250,94	29,66	23,55	38,09	52,90	13,94	1,24	0,69	109,64
		5-11 классы																		

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	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
ЗАВТРАК 120,99 р																					
62/3	Омлет натуральный 200/5	185	12,00	11,00	21,40	0,00	31,67	246,99	52,91	11,34	131,5	1,48	86,89	52,4	221,17	0,55	0,05	0,05		89,00	
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	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	13,62	17	3,12	0,06	0,01		20,00	
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	0,68	0,06	0		5,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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		2,99	
Итого за прием			495	19,88	12,26	26,99	7,57	84,53	567,28	93,22	30,18	254,75	3,58	101,64	66,26	239,47	4,98	0,25	0,15	120,99	
ОБЕД 153,89 р																					
Борщ со свежей капустой со сметаной 250/10																				Цена	
5/2		250/10	2,12	0,35	6,60	5,40	12,94	123,32	37,64	35,99	53,43	2,41	9,37	1041,7	232,65	2,52	0,04	6,24		25,00	
9/6	Огурец соленный	30	0,00	0,00	0,00	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,3		20,00	
4/8	Жаркое по домашнему	250	15,32	11,95	31,47	0,61	41,84	522,58	19,57	54,69	217,1	2,16	31,86	1777	423,27	0,82	0,36	2,19		93,00	
пром	Напиток из шиповника	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		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	0,68	0,06	0		4,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизиро	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		1,89	
Итого за прием			829	19,45	12,01	33,28	2,28	102,81	857,06	135,30	85,23	332,05	4,05	45,21	1786,20	438,67	2,19	0,53	2,49	153,89	
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 р.																					
Фрикадельки куриные из мяса птицы			100	18,65	18,65	12,01	0,00	11,98	201,00	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	43,2	102,04	0,79	0,07	1,16		77,00
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,5	4,23	22,3	24,47	42,8	0,73	0,19	0		18,00	
-	Масло сливочное порционно	15	0,38	0,38	4,20	0,00	1,20	6,50	1,3	11,28	13,2	23,6	0,5	13,38	8,8	11,9	0,9	0,69		17,00	
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	0,01	0		5,00
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 витаминизиро	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			525	13,79	0,47	12,71	4,41	67,66	518,90	38,47	157,43	250,94	29,66	23,55	38,09	52,90	13,94	1,24	0,69	120,99	

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.

1-4 классы

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	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 109,64 р.																		
	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	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	40,00
2/4	Чай с сахаром	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0,06	4,00
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	25,5	39,8	0,06	0	0,06	20,00
7	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	38,00
7/2	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	0,68	0,06	0	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,64
	Итого за прием	580	25,74	16,24	26,22	3,81	83,78	590,06	527,25	68,70	246,87	122,94	72,46	64,62	86,95	25,89	1,20	2,85	109,64
	ОБЕД 136,60 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	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86	25,00
	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	447,42	128,52	0,988	0,04	0,425	71,00
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	17,96	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	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	0,68	0,06	0	2,00
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,60
	Итого за прием	480	21,25	9,31	17,88	3,55	92,22	583,48	48,62	58,97	227,49	3,47	47,30	465,62	164,10	2,56	0,22	0,43	136,60
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 109,64 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	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	45,00
5/13	Сыр порционно	25	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	30,00
14/16	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
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	25,5	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	0,68	0,06	0	1,64
	Итого за прием	395	13,38	9,00	13,40	2,10	41,43	280,61	309,20	29,70	204,00	1,04	71,10	51,00	75,50	0,80	0,06	0,17	109,64
5-11 классы																			

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	А,мг	В	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
	ЗАВТРАК 120,99 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	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	40,00	
5/13	Сыр порционно	25	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	30,00	
	Чай с сахаром	200	2,78	0,00	3,00	0,01	10,40	124,00	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	4,00	
пром	Йогурт	95	3,95	3,95	3,99	0,00	15,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	38,00	
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	0,68	0,06	0	7,00	
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99	
	Итого за прием	600	26,82	16,24	26,42	3,81	92,27	612,36	527,25	68,70	246,87	122,94	72,46	64,62	86,95	25,89	1,20	2,85	120,99	
	ОБЕД 153,89 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	1032,1	225,21	2,47	0,07	8,86	25,00	
	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	447,42	128,52	0,988	0,04	0,425	80,00	
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	17,96	34,28	0,26	0,04	0	32,00	
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	0	11,00	
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	4,00	
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,89	
	Итого за прием	829	25,58	9,31	20,51	3,55	95,19	638,38	48,62	58,97	227,49	3,47	47,30	465,62	164,10	2,56	0,22	0,43	153,89	
	УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК 120,99 р.																			
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200/10	210	97,91	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	13,38	10,15	24,46	1,06	2,68	40,00	
5/13	Сыр порционно	25	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	35,00	
14/16	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	
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	25,5	35,7	0,06	0	0,11	36,00	
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	0,68	0,06	0	4,00	
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	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,99	
	Итого за прием	525	15,33	10,16	20,87	2,57	41,02	418,25	313,31	32,34	229,23	1,72	63,75	51,24	72,70	1,43	0,14	0,22	120,99	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240736

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026