

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №10 г.  
Кушва

Богаченкова Т.В.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Л.



ПРИМЕРНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ

ДЛЯ ГОРОДСКОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
НА БАЗЕ МАОУ СОШ №10

с 01.06.2026 года

УТВЕРЖДЕНО Управляющий  
 ООО "ОЛЕС" Васьков  
 Е.Л.



**первая неделя МЕНЮ 1 ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал	Na	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
<b>ЗАВТРАК</b>																				
###	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200\10	210	97,91	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	1,75	213,9	36,36	27,64	121	0,61	13,38	10,15	24,5	1,06	2,7	45,00
5\13	Сыр порционнo	20	5,20	0,00	6,00	0,00	0,41	74,96		80,00	2,64	15,2	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,6	30,00	
15\1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,13	27,08	0	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0	0,14	5	4,00
7	Батон	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	0	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	7,00
7\2	Хлеб ржано-пшеничный вита	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>17,86</b>	<b>10,99</b>	<b>20,07</b>	<b>2,89</b>	<b>79,47</b>	<b>584,32</b>	<b>733</b>	<b>453,9</b>	<b>72,32</b>	<b>364,49</b>	<b>5,25</b>	<b>99,8</b>	<b>130,6</b>	<b>148,11</b>	<b>1,93</b>	<b>0,24</b>	<b>17</b>	<b>88,00</b>
<b>ОБЕД</b>																				
	<b>Щи из свежей капусты со сметаной 250\10</b>	<b>260</b>	<b>2,01</b>	<b>0,26</b>	<b>6,59</b>	<b>5,41</b>	<b>8,77</b>	<b>106,83</b>	<b>516</b>	<b>38,51</b>	<b>19,77</b>	<b>46,76</b>	<b>0,69</b>	<b>9,36</b>	<b>1266</b>	<b>279,14</b>	<b>2,49</b>	<b>0,05</b>	<b>13</b>	<b>20,00</b>
4\8	Плов из мяса свинины	220	15,34	14,45	10,27	0,11	13,55	211,32	22,9	127,9	20,58	170,84	0,61	65,4	35,29	75,35	0,38	0,04	0,2	95,00
пром	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	0	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0	0,01	0	15,00
7\1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	0	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0	0,68	0,06	0	3,00
7\2	Хлеб ржано-пшеничный вита	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	2,00
5\13	Яблоки свежие	150	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	39	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	15	30,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>880,00</b>	<b>30,29</b>	<b>24,17</b>	<b>26,77</b>	<b>8,73</b>	<b>118,30</b>	<b>830,79</b>	<b>1023</b>	<b>106,3</b>	<b>69,62</b>	<b>201,95</b>	<b>6,87</b>	<b>73,4</b>	<b>1675</b>	<b>456,07</b>	<b>5,56</b>	<b>0,32</b>	<b>39</b>	<b>165,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>58,43</b>	<b>44,38</b>	<b>39,85</b>	<b>15,37</b>	<b>197,12</b>	<b>1398,33</b>	<b>1450</b>	<b>170,7</b>	<b>168,2</b>	<b>397,69</b>	<b>13,9</b>	<b>103</b>	<b>3268</b>	<b>918,36</b>	<b>9,06</b>	<b>0,62</b>	<b>58</b>	<b>253,00</b>

**первая неделя МЕНЮ 2 ДЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий ООО "ОЛЕС"  
Васьков Е.Л.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мк	ГЭ,мг	В1,мг		C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Масло сливочное порционно	15	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	18,00
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком 190\25	215	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	75,4	0,38	0,04	0,21	88,00
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	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 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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>21,86</b>	<b>16,75</b>	<b>21,86</b>	<b>1,89</b>	<b>69,34</b>	<b>564,89</b>	<b>233,7</b>	<b>45,33</b>	<b>281,3</b>	<b>1,87</b>	<b>118,5</b>	<b>136</b>	<b>1,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>119,00</b>
<b>ОБЕД</b>																		
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	227	2,52	0,05	11,24	20,00
11\7	Кнели куриные (из филе)	100	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	129	0,988	0,037	0,425	80,00
60\3	Каша гречневая вязкая	180	4,39	0,03	5,72	0,62	24,53	167,16	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	41,1	0,32	0,04	0	18,00
35\18	Компот из свежих яблок	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163	0,76	0,01	200	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 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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>790,00</b>	<b>32,22</b>	<b>19,95</b>	<b>30,30</b>	<b>7,57</b>	<b>134,30</b>	<b>938,78</b>	<b>205,5</b>	<b>108,6</b>	<b>459,8</b>	<b>5,78</b>	<b>108,4</b>	<b>784</b>	<b>7,11</b>	<b>0,35</b>	<b>209,8</b>	<b>134,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>54,08</b>	<b>36,70</b>	<b>52,16</b>	<b>9,46</b>	<b>203,64</b>	<b>1503,67</b>	<b>439,2</b>	<b>154</b>	<b>741,1</b>	<b>7,65</b>	<b>227</b>	<b>920</b>	<b>8,96</b>	<b>0,53</b>	<b>210,3</b>	<b>253,00</b>



первая неделя

**МЕНЮ 4 ДЕНЬ**

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



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 210/10	210	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	118,8	47,99	179,8	1,32	35,52	67,62	0,25	0,18	0,5	45,00
14/1	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	Батон	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 витам	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	2,00
147	Булочка "Домашняя"	75	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	15,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>535,00</b>	<b>21,00</b>	<b>10,21</b>	<b>25,12</b>	<b>3,07</b>	<b>86,44</b>	<b>673,83</b>	<b>177,8</b>	<b>57,58</b>	<b>220,5</b>	<b>6,8</b>	<b>15</b>	<b>35,8</b>	<b>2,99</b>	<b>0,48</b>	<b>20,04</b>	<b>71,00</b>
<b>ОБЕД</b>																		
	Овощи свежие порционно (огурцы)	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	25,00
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	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	3,00
31	Котлета куриная (тушка)	100	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	0,037	0,425	80,00
60/3	Пюре картофельное	180	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	30,00
20	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	0,01	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	0,68	0,06	0	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витам	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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>810,00</b>	<b>31,88</b>	<b>13,07</b>	<b>32,38</b>	<b>10,53</b>	<b>125,35</b>	<b>920,34</b>	<b>278,1</b>	<b>176,3</b>	<b>615</b>	<b>12,6</b>	<b>118,6</b>	<b>439,33</b>	<b>5,73</b>	<b>0,63</b>	<b>38,69</b>	<b>182,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>51,88</b>	<b>23,28</b>	<b>57,50</b>	<b>13,60</b>	<b>211,79</b>	<b>1594,17</b>	<b>455,9</b>	<b>233,9</b>	<b>835,5</b>	<b>19,4</b>	<b>133,6</b>	<b>475,13</b>	<b>8,72</b>	<b>1,11</b>	<b>58,73</b>	<b>253,00</b>



**первая неделя МЕНЮ 6 ДЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий ООО "ОЛЕС"  
Васьков Е.Д.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																		
23/4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200\10	210	5,03	3,04	9,70	0,51	25,70	211,91	116,2	27	124,9	0,53	36,2	67,77	0,19	0,07	0,5	45,00
3	Масло сливочное порционно	15	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	18,00
20/1	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	4,00
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	0,68	0,06	0	6,00
про	Кондитерское изделие	35	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	20,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>21,00</b>	<b>10,21</b>	<b>25,12</b>	<b>3,07</b>	<b>86,44</b>	<b>673,83</b>	<b>177,8</b>	<b>57,6</b>	<b>220,5</b>	<b>6,8</b>	<b>15</b>	<b>35,8</b>	<b>2,99</b>	<b>0,48</b>	<b>20</b>	<b>93,00</b>
<b>ОБЕД</b>																		
	<b>Овощи свежие порционно (огурцы)</b>																	<b>Цена</b>
1	Овощи свежие порционно (огурцы)	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	25,00
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,4	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	3,00
60/2	Котлета "Домашняя"	100	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	18	103,4	1,45	15,6	128,5	0,988	0,037	0,4	80,00
57/3	Макароны отварные	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,3	101,2	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12	18,00
20	Напиток из шиповника	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	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 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	1,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>850,00</b>	<b>31,88</b>	<b>13,07</b>	<b>32,38</b>	<b>10,53</b>	<b>125,35</b>	<b>920,34</b>	<b>278,1</b>	<b>176</b>	<b>615</b>	<b>12,6</b>	<b>119</b>	<b>439,3</b>	<b>5,73</b>	<b>0,63</b>	<b>39</b>	<b>160,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>51,88</b>	<b>23,28</b>	<b>57,50</b>	<b>13,60</b>	<b>211,79</b>	<b>1594,17</b>	<b>455,9</b>	<b>234</b>	<b>835,5</b>	<b>19,4</b>	<b>134</b>	<b>475,1</b>	<b>8,72</b>	<b>1,11</b>	<b>59</b>	<b>253,00</b>



вторая неделя МЕНЮ 2 ДЕНЬ

УТВЕРЖДЕНО  
Управляющий ООО "ОЛЕС"  
Васьков Е.Д.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
	Масло сливочное порционно	15	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	18,00
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком 190\25	215	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,9	20,58	170,8	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,2	88,00
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	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 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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>21,86</b>	<b>16,75</b>	<b>21,86</b>	<b>1,89</b>	<b>69,34</b>	<b>564,89</b>	<b>233,7</b>	<b>45,33</b>	<b>281,3</b>	<b>1,87</b>	<b>118,5</b>	<b>135,8</b>	<b>1,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,5</b>	<b>119,00</b>
<b>ОБЕД</b>																		
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	227,3	2,52	0,05	11	20,00
11/7	Кнели куриные (из филе)	100	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,5	0,988	0,037	0,4	80,00
60/3	Каша гречневая вязкая	180	4,39	0,03	5,72	0,62	24,53	167,16	5,67	30,21	89,84	0,63	37,17	41,14	0,32	0,04	0	18,00
	Компот из свежих яблок	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	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 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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>790,00</b>	<b>32,22</b>	<b>19,95</b>	<b>30,30</b>	<b>7,57</b>	<b>134,30</b>	<b>938,78</b>	<b>205,5</b>	<b>108,6</b>	<b>459,8</b>	<b>5,78</b>	<b>108,4</b>	<b>784</b>	<b>7,11</b>	<b>0,35</b>	<b>210</b>	<b>134,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>54,08</b>	<b>36,70</b>	<b>52,16</b>	<b>9,46</b>	<b>203,64</b>	<b>1503,67</b>	<b>439,2</b>	<b>154</b>	<b>741,1</b>	<b>7,65</b>	<b>227</b>	<b>919,7</b>	<b>8,96</b>	<b>0,53</b>	<b>210</b>	<b>253,00</b>

УТВЕРЖДЕНО Управляющий  
 ООО "ОЛЕС" Васьков  
 Е.Л.



**вторая неделя МЕНЮ 3 ДЕНЬ**

№	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	PЭ,мкг	TЭ,мг		B1,мг	C,мг
<b>ЗАВТРАК</b>																			
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	25,5	35,7	0,06	0	0,11	30,00
1603	Каша гречневая молочная с маслом 200\10	210	97,91	8,52	7,70	4,64	1,70	8,24	213,9	36,36	27,64	121	0,61	13,38	10,15	24,5	1,06	2,68	40,00
	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	Батон	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 витами	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>17,86</b>	<b>10,99</b>	<b>20,07</b>	<b>2,89</b>	<b>79,47</b>	<b>584,32</b>	<b>453,9</b>	<b>72,32</b>	<b>364,49</b>	<b>5,25</b>	<b>99,8</b>	<b>130,6</b>	<b>148,11</b>	<b>1,93</b>	<b>0,24</b>	<b>16,9</b>	<b>83,00</b>
<b>ОБЕД</b>																			
<b>Овощи свежие порционно</b>																			
2	(помидоры)	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	0	21,07	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	0,24	1,3	0,21	30
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной 250\10	260	2,01	0,26	6,59	5,41	8,77	106,83	38,51	19,77	46,76	0,69	9,36	1266	279,14	2,49	0,05	12,5	25,00
4/8	Плов из мяса свинины	220	15,34	14,45	10,27	0,11	13,55	211,32	127,9	20,58	170,84	0,61	65,4	35,29	75,35	0,38	0,04	0,21	98,00
20	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	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 витами	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>730,00</b>	<b>30,29</b>	<b>24,17</b>	<b>26,77</b>	<b>8,73</b>	<b>118,30</b>	<b>830,79</b>	<b>106,3</b>	<b>69,62</b>	<b>201,95</b>	<b>6,87</b>	<b>73,4</b>	<b>1675</b>	<b>456,07</b>	<b>5,56</b>	<b>0,32</b>	<b>38,7</b>	<b>170,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>58,43</b>	<b>44,38</b>	<b>39,85</b>	<b>15,37</b>	<b>197,12</b>	<b>1398,33</b>	<b>170,7</b>	<b>168,2</b>	<b>397,69</b>	<b>13,9</b>	<b>103</b>	<b>3268</b>	<b>918,36</b>	<b>9,06</b>	<b>0,62</b>	<b>58,4</b>	<b>253,00</b>




вторая неделя

**МЕНЮ 5 ДЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО **Управляющий**  
 ООО "ОЛЕС"  
 Васьков Е.Д.



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины (мг)					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>																		
5/13	Сыр порционнo	15	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	25,00
14/4	Каша пшeнная молочная с маслом сливочным 200\10	210	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	118,8	48	180	1,32	35,52	67,6	0,25	0,18	0,5	45,00
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	5,00
7	Батон	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 витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,00
про	Кондитерское изделие	30	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	20,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>505,00</b>	<b>21,00</b>	<b>10,21</b>	<b>25,12</b>	<b>3,07</b>	<b>86,44</b>	<b>673,83</b>	<b>177,8</b>	<b>57,6</b>	<b>220</b>	<b>6,8</b>	<b>15</b>	<b>35,8</b>	<b>2,99</b>	<b>0,48</b>	<b>20,04</b>	<b>102,00</b>
<b>ОБЕД</b>																		
	<b>Рассольник по "Линенградски"</b>																	<b>Цена</b>
10/2	со сметаной 250\10	260	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,4	93,2	1,74	0	202	2,45	0,17	4,6	24,00
60/2	Котлета "Домашняя"	100	12,58	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	18	103	1,45	15,57	129	0,988	0,037	0,425	80,00
60/3	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	202,00	4,72	25,2	74,9	0,52	30,98	34,3	0,26	0,04	0	30,00
20	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	0,01	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 витами	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>790,00</b>	<b>31,88</b>	<b>13,07</b>	<b>32,38</b>	<b>10,53</b>	<b>125,35</b>	<b>920,34</b>	<b>278,1</b>	<b>176</b>	<b>615</b>	<b>12,6</b>	<b>118,6</b>	<b>439</b>	<b>5,73</b>	<b>0,63</b>	<b>38,69</b>	<b>151,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>51,88</b>	<b>23,28</b>	<b>57,50</b>	<b>13,60</b>	<b>211,79</b>	<b>1594,17</b>	<b>455,9</b>	<b>234</b>	<b>836</b>	<b>19,4</b>	<b>133,6</b>	<b>475</b>	<b>8,72</b>	<b>1,11</b>	<b>58,73</b>	<b>253,00</b>

УТВЕРЖДЕНО  Управляющий  
 ООО "ОЛЕС"  
 Васьков Е.Л.



**вторая неделя МЕНЮ 6 ДЕНЬ**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг		C, мг
<b>ЗАВТРАК</b>																		
9/6	Масло порционно	15	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	18,00
23/4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200/10	210	5,03	3,04	9,70	0,51	25,70	211,91	116	27,04	124,9	0,53	36,2	67,77	0,19	0,07	0,53	45,00
20/1	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,5	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	5,00
7	Батон	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	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,00
	Яблоко свежее	160	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	16,5	3,3	0	45	7,5	0,05	0,03	0,45	0	34,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>635,00</b>	<b>21,00</b>	<b>10,21</b>	<b>25,12</b>	<b>3,07</b>	<b>86,44</b>	<b>673,83</b>	<b>178</b>	<b>57,58</b>	<b>220,5</b>	<b>6,8</b>	<b>15</b>	<b>35,8</b>	<b>2,99</b>	<b>0,48</b>	<b>20</b>	<b>109,00</b>
<b>ОБЕД</b>																		
																		<b>Цена</b>
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,8	33,39	93,21	1,74	0	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	3,00
	Котлета "Домашняя"	100	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,6	17,95	103,4	1,45	15,6	128,52	0,988	0,037	0,43	80,00
	Макароны отварные	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,2	34,31	101,2	1,27	17,6	37,56	0,21	0,14	12,5	18,00
	Напиток из шиповника	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	111,29	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	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 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	2,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>800,00</b>	<b>31,88</b>	<b>13,07</b>	<b>32,38</b>	<b>10,53</b>	<b>125,35</b>	<b>920,34</b>	<b>278</b>	<b>176,3</b>	<b>615</b>	<b>12,6</b>	<b>119</b>	<b>439,33</b>	<b>5,73</b>	<b>0,63</b>	<b>38,7</b>	<b>144,00</b>
	<b>Итого за день 253,00 р.</b>		<b>51,88</b>	<b>23,28</b>	<b>57,50</b>	<b>13,60</b>	<b>211,79</b>	<b>1594,17</b>	<b>456</b>	<b>233,9</b>	<b>835,5</b>	<b>19,4</b>	<b>134</b>	<b>475,13</b>	<b>8,72</b>	<b>1,11</b>	<b>58,7</b>	<b>253,00</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240736

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 20.10.2025 по 20.10.2026