

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №3 г. Красноуральск

Ахмадулина Т.Г.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО "ОЛЕС"

Васьков Е.Д.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

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



УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васьков Е.Л.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

№	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	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
ЗАВТРАК 94,95 р.																			
23/4	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/10	210	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5	23,00
5/13	Сыр порционный	15	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	20,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	3,00
	Банан	280	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	42,95
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	0,68	0,06	0	0	6,00
	Итого за прием	740	22,58	12,96	30,90	3,75	78,62	665,69	427,98	77,69	393,79	2,38	98,52	90,68	139,02	1,05	0,24	0,72	94,95
ОБЕД 132,92 р.																			
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	16	227,29	2,52	0,05	11,24	16,00
	Рыба "Аппетитная"	100	12,12	8,69	13,20	0,01	14,78	98,78	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36	65,00
60/3	Рис припущенный	150	3,66	0,03	4,76	0,52	38,35	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0	11,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	45	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	0	2,70
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	1,22
5/13	Яблоко свежее	180	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	30,00
	Итого за прием	776	23,40	9,04	23,36	7,73	105,63	705,00	83,52	90,00	352,96	3,60	64,51	418,20	356,15	5,57	0,39	12,60	132,92
Продлёнка 50 р.																			
	Пицца мясная	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	41,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	980	163,4	0,76	0,01	200	9,00
	Итого за прием	300	10,78	10,10	18,56	0,28	25,04	317,98	41,01	18,70	116,93	2,12	0,00	980,00	163,40	1,17	0,12	200,00	50,00

5-11 классы

№	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	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг		C,мг
ЗАВТРАК 110,12 р																			
23/4	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным 200/10	210	8,10	2,86	10,54	1,65	40,48	293,40	118,78	47,99	179,79	1,32	35,52	39,68	67,62	0,25	0,18	0,5	23,00
5/13	Сыр порционный	30	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
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	3,00
	Банан	300	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	48,12
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	0	6,00
	Итого за прием	760	22,58	12,96	30,90	3,75	78,62	702,20	427,98	77,69	393,79	2,38	98,52	90,68	139,02	1,05	0,24	0,72	110,12
ОБЕД 154,17 р. КОМПЛЕКС 1																			
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	16	227,29	2,52	0,05	11,24	16,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	12,00
1/7	Рыба "Аппетитная" запечёная под сыром	110	13,50	10,00	14,60	0,01	5,00	92,43	19,02	26,61	176,95	0,59	23,42	384	93,28	1,48	0,16	1,36	67,00
60/3	Рис припущенный	180	4,40	0,04	5,70	0,60	44,50	273,11	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0	14,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	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	0	4,00
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	2,00
5/13	Яблоко свежее	200	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	32,17
	Итого за прием	1030	25,52	10,42	26,21	8,28	107,28	789,16	87,63	92,64	368,19	4,26	65,26	418,44	357,45	6,20	0,47	12,60	154,17
ОБЕД 154,17 р. КОМПЛЕКС 2																			
3/2	Борщ со сметаной 250/10	260	3,34	0,26	3,61	5,43	13,49	201,36	46,47	22,37	51,92	0,99	9,36	16	227,29	2,52	0,05	11,24	16,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0,24	1,3	0,63	0,08	0	12,00
	Котлета "Домашняя" свинина/говядина	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	59,00
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	24,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	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	0	4,00
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	2,00
5/13	Яблоко свежее	180	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	30,17
	Итого за прием	1000	22,55	12,04	29,09	8,32	90,69	823,54	172,02	98,87	364,22	6,10	36,06	60,22	262,83	5,08	0,57	24,48	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	Р, мкг	Г, мкг	В, мкг		С, мг
ЗАВТРАК 94,95 р																		
92/5	Филе куриное запечённое с помид	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	67,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	12,00
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
7	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,95
	Итого за прием	500	17,04	11,22	15,89	4,59	83,67	580,63	66,74	41,83	206,72	4,32	12,75	187,20	3,30	0,32	200,00	94,95
ОБЕД 132,92р																		
Суп-пюре картофельный с																		
	гречками	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	16,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
60/2	Тефтели из говядины в соусе	110	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425	55,00
16/4	Каша гречневая вязкая	150	6,82	0,03	6,70	2,74	22,14	218,39	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	11,00
	Нектар фруктовый разливной	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	14,00
	Булочка "Свердловская"	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	17,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,92
	Итого за прием	840,00	29,20	10,64	27,19	7,58	140,54	987,97	146,63	202,59	461,34	9,64	61,63	531,67	4,64	0,58	9,52	132,92
Продлёнка 50 р.																		
47/8	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	36,00
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
	Булочка "Домашняя"	65	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	10,00
7/1	Хлеб пшеничный	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	1,00
	Итого за прием	400,00	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	50,00

5-11 классы

ЗАВТРАК 110,12 р																		
92/5	Филе куриное запечённое с помид	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	73,00
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	14,00
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	8,00
7	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	5,00
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	1,12
	Итого за прием	540	21,00	10,21	25,12	3,07	86,44	673,83	177,83	57,58	220,49	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04	110,12
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 1																		
29/2	Суп-пюре картофельный с гречкам	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	16,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
60/2	Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,99	0,04	0,425	59,00
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	15,00
	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	14,00
5/13	Яблоко свежее	200	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	30,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	2,17
	Итого за прием	890,00	32,22	19,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,48	108,64	459,75	5,78	108,44	783,99	7,11	0,35	209,78	154,17

ОБЕД 154,17 р. Комплекс 2																		
29/2	Суп-пюре картофельный с гречкам	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	16,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
9/5	Плов с куриным филе	220	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	74,00
	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	24,03	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0	0,01	0	14,00
5/13	Яблоко свежее	200	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	30,00
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	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	2,17
	Итого за прием	810,00	32,22	19,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,48	108,64	459,75	5,78	108,44	783,99	7,11	0,35	209,78	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	TЭ, мг	B1, мг	C, мг	
ЗАВТРАК 94,95 р																		
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150/25	11,28	11,28	10,27	0,11	15,55	215,99	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	66,00
	Кондитерское изделие	50	3,65	1,20	5,80	5,80	28,69	175,16	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	18,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
7	Батон витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,95
	Итого за прием	505	19,21	12,54	17,86	7,68	83,25	546,93	168,24	39,42	294,07	2,71	118,5	93,65	4,81	0,24	0,31	94,95
ОБЕД 132,92р																		
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	35,00
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	15,00
4/8	Жаркое по домашнему	200	16,83	11,95	19,13	0,61	41,84	500,09	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19	70,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,50
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,42
	Итого за прием	740	24,62	12,01	28,24	5,56	112,62	909,48	199,00	117,52	428,66	6,07	45,21	803,97	5,40	0,70	207,09	132,92
Продлёнка 50 р.																		
43-2/3	Макароны с сыром	150	91,00	91,00	11,30	6,23	0,03	1,98	119,65	13,96	11,62	103,61	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	19,00
	Сок	200	0,20	0,00	0,10	0,00	19,00	101,48	10,72	4,5	0	0,37	0	0	0,01	0	0	14,00
	Ватрушка с повидлом	75	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	16,00
7/1	Хлеб пшеничный	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	1,00
	Итого за прием	445,00	102,14	98,37	21,92	13,57	67,29	402,96	208,91	45,54	161,49	105,55	28,72	61,76	66,98	0,55	8,86	50,00

5-11 классы

№	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	
ЗАВТРАК 110,12 р																		
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком	190/25	18,41	17,43	12,33	0,13	16,26	253,58	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	74,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	8,00
	Кондитерское изделие	50	3,65	1,20	5,80	5,80	28,69	175,16	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	18,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
7	Батон витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	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	1,12
	Итого за прием	552	21,86	16,75	21,86	1,89	69,34	564,89	233,71	45,33	281,34	1,87	118,5	135,75	1,84	0,18	0,51	110,12
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 1																		
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	35,00
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	15,00
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	74,00
	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	14,00
	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	11,00
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	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	1,17
	Итого за прием	806	32,22	19,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,48	108,64	459,75	5,78	108,4	783,99	7,11	0,35	209,8	154,17
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 2																		
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	35,00
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	15,00
31	Котлета "Домашняя" свинина/гов	100	18,65	18,65	12,01	0,00	11,98	201,00	33,62	26,8	195,13	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	59,00
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	15,00
	Компот из кураги	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	14,00
	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	11,00
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	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	1,17
	Итого за прием	806	32,22	19,95	30,30	7,57	134,30	938,78	205,48	108,64	459,75	5,78	108,4	783,99	7,11	0,35	209,8	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ 4 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.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК 94,95 р																		
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	90	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53	60,00
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	23,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	5,00
7	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир.	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,95
	Итого за прием	525	17,41	7,70	17,28	5,74	88,71	577,61	44,84	58,99	216,82	3,34	38,38	64,14	3,32	0,21	3,53	94,95
ОБЕД 132,92 р																		
	Помидор свежий порционно	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
10/2	Рассольник "Ленинградский" со сметы	250/10	3,42	0,26	9,86	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	21,00
4/8	Плов с куриным филе	200	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	61,00
	Сок	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	151,30	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	14,00
	Шаньга с картофелем	100	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	18,00
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	0,68	0,06	0	0	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир.	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,92
	Итого за прием	778	30,55	10,72	28,79	15,83	143,48	978,21	78,44	124,77	485,51	7,87	41,84	461,09	8,44	0,45	9,44	132,92
Продлёнка 50 р.																		
2443	Пудинг творожный со стужённым молоком	75/15	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	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	3,00
	Булочка с маком	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	15,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	2,00
	Итого за прием	420	17,79	11,28	12,75	2,61	76,32	473,08	145,93	46,98	238,84	2,25	65,38	75,35	1,74	0,16	0,21	50,00

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК 110,12 р																		
	Фрикадельки куриные из мяса птицы	100	8,68	7,61	10,52	3,35	8,08	164,82	26,81	17,97	92,73	1,32	6,65	28,56	1,75	0,034	3,53	65,00
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	27,00
	Какао на молоке	#####	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	14,00
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	0,68	0,06	0	0	3,00
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	1,12
	Итого за прием	582	23,34	13,75	24,31	7,64	82,55	655,91	154,43	85,91	326,34	4,66	34,17	119,3	4,29	0,33	23,02	110,12
ОБЕД 154,17 р																		
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
4/8	Рассольник "Ленинградский" со сметы	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	21,00
20/10	Плов с куриным филе	220	23,13	21,00	22,32	7,85	34,65	464,80	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51	68,00
	Сок	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	14,00
	Булочка с сыром	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	33,00
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	0,68	0,06	0	0	3,00
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	1,17
	Итого за прием	818	32,00	21,31	31,34	15,53	127,84	921,38	92,55	114,95	441,04	8,94	9,92	449,17	8,13	0,34	11,89	154,17
ОБЕД 154,17 р																		
	Помидор свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
4/8	Рассольник "Ленинградский" со сметы	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	21,00
	Запеканка картофельная с мясом говья	220	23,13	21,00	22,32	7,85	34,65	464,80	24,26	50,28	277,73	3,51	0	220,11	3,98	0,09	0,51	68,00
	Сок	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	14,00
	Булочка с сыром	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	33,00
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	0,68	0,06	0	0	3,00
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	1,17
	Итого за прием	818	32,00	21,31	31,34	15,53	127,84	921,38	92,55	114,95	441,04	8,94	9,92	449,17	8,13	0,34	11,89	154,17

Зав. производством



Дрогайцева Л.Г.



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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК 94,95 р																			
	Каша "Царская" с куриным филе	200	13,91	12,61	15,62	0,76	28,01	264,30	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	50,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06	8,00
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	3,00
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	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	0,95
15/2	Яблоко свежее	160	0,60	0,60	0,60	0,60	0,00	52,32	154	8,3	88	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	28,00
	Итого за прием	630	18,81	13,29	21,01	3,13	67,04	473,30	272,86	69,39	279,56	2,98	81,05	1028,29	356,86	1,73	0,20	0,55	94,95
ОБЕД 132,92 р																			
	Огурцы свежие	60	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	14,00
1348	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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	16,00
11/7	Котлета Пожарская	90	13,96	13,41	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	52,00
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	17,96	34,28	0,26	0,04	0	23,00
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	7,00
	Пирожок с капустой	75	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	16,00
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	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	1,92
	Итого за прием	818	31,27	17,37	37,32	12,03	145,46	950,25	144,36	95,72	389,49	4,98	119,19	1336,20	482,83	8,17	2,50	25,51	132,92
Продлёнка 50 р.																			
	Йогурт	200	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	23,00
	Гребешок со сгущённым молоком	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	27,00
	Итого за прием	300	15,69	12,21	27,34	0,39	54,34	451,59	92,69	19,53	193,45	1,93	130,79	100,26	355,56	1,23	0,08	0,13	50,00

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
ЗАВТРАК 110,12 р																			
23/5	Каша "Царская" с куриным филе	220	15,30	13,90	17,18	0,84	30,80	290,70	10,55	38,25	62,33	1,28	9,2	977,05	280,06	0,3	0,06	0,38	60,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	25,5	39,8	0,06	0	0,06	8,00
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	3,00
7	Батон 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	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	1,12
15/2	Яблоко свежее	200	0,60	0,60	0,60	0,60	0,00	52,32	154	8,3	88	0,11	31,5	25,5	35,7	0,06	0	0,11	32,00
	Итого за прием	550	19,60	13,98	21,97	2,61	65,83	463,36	118,86	61,09	191,56	2,87	49,55	1002,79	321,16	1,67	0,20	0,44	110,12
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 1																			
	Огурец свежий	60	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	14,00
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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	16,00
11/7	Котлета Пожарская	100	15,50	14,90	9,50	4,15	5,10	168,60	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	57,00
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	14,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	7,00
	Пицца мясная	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	41,00
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	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	2,17
	Итого за прием	858	38,80	25,37	40,69	12,23	94,68	914,47	143,81	86,40	414,90	6,37	58,71	1284,78	341,16	8,62	2,62	25,43	154,17
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 2																			
	Огурец свежий порционно	60	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	14,00
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	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	16,00
	Соус Болоньезе из говядины	100	15,50	14,90	9,50	4,15	5,10	168,60	47,04	24,64	154,71	0,62	30	3,84	30,72	2,83	0,14	0,89	57,00
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	14,00
35/18	Компот из свежих яблок	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	7,00
	Пицца мясная	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	41,00
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	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	2,17
	Итого за прием	858	38,80	25,37	40,69	12,23	94,68	914,47	143,81	86,40	414,90	6,37	58,71	1284,78	341,16	8,62	2,62	25,43	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.



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. паст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 94,95р																		
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным	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	23,00
5/13	Сыр порционно	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	20,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	8,00
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	Батон витаминизированный	50	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
15/2	Яблоко свежее	200	0,60	0,60	0,60	0,60	0,00	52,32	154	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	32,95
	Итого за прием	685	19	14	30	3	57	607	622	73	320	122	103	121	25	1	3	94,95
ОБЕД 132,92 р																		
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	17,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий порционно	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
11/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,41	9,56	11,81	0,04	12,76	251,08	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56	50,00
60/2	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	23,00
	Компот из с/фруктов	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	151,30	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	7,00
	Ватрушка с повидлом	75	7,86	7,37	9,32	6,14	28,22	228,20	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	16,00
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	3,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	30	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,92
	Итого за прием	780	34,94	17,15	33,88	14,73	165,70	1234,04	146,36	118,85	539,90	8,82	78,48	320,24	8,35	0,55	7,29	132,92
ПРОДЛЁНКА 50 р.																		
	Пицца мясная	100	10,10	10,10	18,28	0,00	0,41	206,49	28,56	15,3	113,53	1,47	0	0	0,41	0,11	0	41,00
20/1	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
	Итого за прием	300	10,78	10,10	18,56	0,28	25,04	317,98	41,01	18,70	116,93	2,12	0,00	163,40	1,17	0,12	200,00	50,00

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. паст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 110,12 р																		
12/7	Каша рисовая молочная со сливочным	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	26,00
5/13	Сыр порционно	20	11,5	11,50	10,30	0,00	11,50	105,00	213,94	36,36	27,64	121,24	0,61	10,15	24,46	1,06	2,68	30,00
15/3	Масло сливочное порционно	15	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	14,00
15/1	Чай с лимоном	200	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	3,00
7	Батон витаминизированный	65	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	5,12
15/2	Яблоко свежее	200	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15	32,00
	Итого за прием	685	22,49	14,79	20,38	4,50	98,33	607,21	465,19	102,06	121,01	247,28	1,97	29,10	50,53	2,31	20,36	110,12
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 1																		
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	17,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий порционно	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
11/8	Гуляш из мяса свинины	110	22,84	20,84	13,08	0,06	4,14	225,64	19,16	34,68	277,65	4,01	27,46	47,42	0,78	0,07	0,84	55,00
60/2	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	28,00
	Компот из с/фруктов	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	151,30	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	7,00
	Булочка с сыром	75	2,61	2,00	3,85	6,14	21,60	142,30	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	29,00
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	0,68	0,06	0	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,17
	Итого за прием	825	40,12	23,06	30,43	14,75	153,43	1122,70	152,75	130,41	632,45	10,16	87,63	336,04	8,61	0,57	7,57	154,17
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 2																		
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5,05	0,00	4,95	5,63	17,80	143,67	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	17,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Помидор свежий порционно	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
	Соус Болоньезе из говядины	100	15,50	14,90	9,50	4,15	5,10	168,60	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89	55,00
60/2	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	28,00
	Компот из с/фруктов	200	0,16	0,00	0,12	0,12	28,07	151,30	8,32	4,8	6,4	1	0	0,8	0,06	0,01	2	7,00
	Булочка с сыром	75	2,61	2,00	3,85	6,14	21,60	142,30	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	29,00
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	0,68	0,06	0	0	2,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизир	25	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,17
	Итого за прием	825	32,78	17,12	26,85	18,84	154,39	1065,66	180,63	120,37	509,51	6,77	90,17	319,34	10,66	0,64	7,62	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.



МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

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	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
ЗАВТРАК 94,95 р																			
30/8	Кнеди куриные	90	10,98	10,00	3,76	0,15	2,77	89,69	17,72	25,6	24,58	0,24	16,88	30,25	68	0,15	0,01	0,07	50,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	1,31	3,77	0,66	20,10	191,21	12,82	7,29	40,56	0,3	12	22,5	0,82	0,06	0	10,00	
15/1	Чай с лимоном	200/5	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	
	Чоко пай	30	2,61	2,00	9,32	6,14	21,60	142,30	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	23,00	
7	Батон витаминизированный	57	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	6,95	
	Итого за прием	575	18,39	16,80	18,13	8,25	78,26	550,93	109,48	59,97	215,01	2,15	56,57	101,79	4,77	0,19	0,20	94,95	
ОБЕД 132,92 р																			
Цена																			
10/2	Рассольник "Ленинградский" со с	250/10	3,42	3,00	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	20,00	
	Огурец свежий	60	0,00	0,00	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	13,00	
60/2	Тефтели из говядины в соусе	110	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	0,037	0,425	55,00	
16/4	Каша гречневая вязкая	150	9,28	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	10,00	
	Компот из чернослива	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	
5/12	Ватрушка с творогом	75	2,61	2,00	3,85	6,14	21,60	142,30	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	19,00	
7/1	Хлеб витаминизированный	40	3,08	3,08	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	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	1,92	
	Итого за прием	840	29,91	23,03	31,25	18,43	130,22	959,95	189,89	211,14	568,56	10,33	76,42	614,12	10,18	0,62	207,54	132,92	

Продлёнка 50 р.																		
43-2	Макарони с сыром	150	91,00	91,00	11,30	6,23	0,03	1,98	119,65	13,96	11,62	103,6	1,03	12,72	63,18	0,42	8,73	24,00
	Пирожок с капустой	100	9,60	8,60	14,11	0,00	12,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	21,00
14/1	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	3,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
	Итого за прием	480	104,03	99,60	26,69	7,53	46,10	325,38	181,76	38,50	177,14	105,93	87,92	233,89	64,41	0,53	8,78	50,00

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
ЗАВТРАК 110,12 р.																			
30/8	Кнеди куриные	100	12,20	12,01	8,01	0,24	3,00	144,77	28,35	5,78	39,32	0,38	27	48,4	0,24	0,02	0,1	55,00	
57/3	Макаронные изделия отварные	180	3,30	1,60	4,80	0,66	24,12	191,21	18,9	7,29	40,56	0,3	12	22,5	0,82	0,06	0	12,00	
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	8,00	
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	
	Чоко пай	30	2,61	2,00	3,85	6,14	21,60	142,30	69,74	13,88	115,87	0,77	27,69	49,04	3,12	0,06	0,13	23,00	
7	Батон витаминизированный	60	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	7,12	
	Итого за прием	580	21,62	15,63	20,94	8,34	82,53	643,42	221,19	47,15	309,75	2,38	106,29	159,74	4,92	0,20	0,29	110,12	
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 1																			
Цена																			
10/2	Рассольник "Ленинградский" со с	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	20,00	
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00	
60/2	Тефтели из говядины в соусе	120	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425	59,00	
16/4	Каша гречневая вязкая	180	9,28	0,03	6,70	2,74	22,14	273,13	13,54	125,81	188,51	4,23	22,3	42,8	0,73	0,19	0	15,00	
	Компот из чернослива	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	40	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	2,17	
15/2	Яблоко свежее	190	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	30,00	
	Итого за прием	914	27,30	9,63	27,40	12,29	111,62	916,80	100,42	197,26	452,69	9,56	48,73	565,08	7,06	0,56	207,41	154,17	
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 2																			
Цена																			
10/2	Рассольник "Ленинградский" со с	250/10	3,42	0,26	7,08	5,97	22,60	175,24	26,82	31,62	92,92	1,11	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	20,00	
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00	
9/5	Плов с куриным филе	220	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	74,00	
	Компот из чернослива	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	40	3,08	3,08	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витамин	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	2,17	
15/2	Яблоко свежее	190	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	30,00	
	Итого за прием	914	26,68	10,69	21,20	15,37	102,48	703,83	77,85	98,19	407,65	7,00	10,86	589,41	8,88	0,41	207,44	154,17	

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.



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.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 94,95 р																		
9/5	Плов с куриным филе	200	18,65	10,31	11,62	6,98	24,65	249,35	21,56	44,69	246,87	3,12	0	195,65	3,54	0,08	0,46	51,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
7	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	3,00
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	1,95
	Банан	260	0,55	0,55	0,55	0,05	0,00	50,11	151	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	36,00
	Итого за прием	635	23,48	10,92	13,96	8,80	63,66	455,24	185,87	68,83	384,10	4,73	32,25	232,65	4,91	0,22	0,57	94,95
ОБЕД 132,92 р																		
	Суп-лапша с курой	275	2,19	0,03	2,04	0,47	15,18	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4	23,00
	Огурец солёный порционно	25	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	10,00
11/7	Котлета Пожарская	90	13,96	13,41	10,74	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89	43,00
3/3	Капуста тушеная	150	2,03	0,83	5,11	0,62	14,23	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45	14,00
20/10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	24,63	111,49	12,45	3,4	3,4	0,65	0	163,4	0,76	0,01	200	9,00
	Булочка с сыром	75	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08	28,00
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	0,68	0,06	0	4,00	
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	1,92
	Итого за прием	815	28,88	18,00	33,62	7,64	142,26	977,35	181,33	111,16	443,34	6,00	110,74	618,57	6,79	0,63	220,82	132,92

ПРОДЛЕНКА 50 р																		
47/8	Омлет натуральный с маслом	100/5	9,60	8,60	17,12	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	36,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
	Булочка "Домашняя"	60	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	10,00	
7/1	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	1,00	
	Итого за прием	440	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	50,00

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. паст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 110,12 р																		
9/5	Плов с куриным филе	220	20,50	11,30	12,78	7,70	27,10	282,30	127,93	20,58	170,84	0,61	65,38	75,35	0,38	0,04	0,21	59,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
7	Батон витаминизированный	50	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0,68	0,06	0	0	6,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	23	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	1,12
	Банан	280	0,55	0,55	0,55	0,05	0,00	50,11	151	8,3	88	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	41,00
	Итого за прием	901,00	25,33	11,91	15,12	9,52	66,11	524,70	292,24	44,72	308,07	2,22	97,63	112,35	1,75	0,18	0,32	110,12
ОБЕД 154,17 р. КОМПЛЕКС 1																		
	Суп-лапша с курой	275	2,19	0,03	2,04	0,47	15,18	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4	23,00
	Огурец солёный порционно	25	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	10,00
11/7	Котлета Пожарская	100	13,96	13,41	8,53	3,74	4,62	151,77	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89	55,00
3/3	Капуста тушеная	180	3,67	0,83	5,13	0,62	24,05	163,50	47,21	34,31	101,15	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45	19,00
	Сок	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	14,00
	Булочка с сыром	75	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08	28,00
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	0,68	0,06	0	4,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	21	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	1,17
	Итого за прием	901,00	30,52	18,00	31,43	7,64	152,08	977,35	181,33	111,16	443,34	6,00	110,74	618,57	6,79	0,63	220,82	154,17

ОБЕД 154,17 р. КОМПЛЕКС 2																		
	Суп-лапша с курой	275	2,19	0,03	2,04	0,47	15,18	128,84	17,83	22,14	57,69	0,89	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4	23,00
	Огурец солёный порционно	25	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	10,00
	Соус Болонезе из говядины	100	15,50	14,90	9,50	4,15	5,10	168,60	47,04	24,64	154,71	0,62	30	30,72	2,83	0,14	0,89	57,00
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	15,00
	Сок	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	14,00
	Булочка с сыром	75	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08	28,00
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	0,68	0,06	0	5,00	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	31	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	2,17
	Итого за прием	921,00	34,76	18,71	31,80	8,23	167,40	1060,14	149,51	85,60	390,86	5,62	107,50	608,01	7,56	0,57	208,37	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 94,95 р																		
5/1	Горошек зеленый	20	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2	12,00
62/3	Омлет с сыром	150/5	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	53,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
	Кондитерское изделие	50	5,70	1,20	5,80	5,80	37,00	228,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	20,00
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	0,68	0,06	0	6,00
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	0,95
	Итого за прием	505	19,90	9,86	21,74	7,61	78,03	587,09	102,42	35,78	264,35	3,82	101,64	241,47	5,02	0,26	2,15	94,95
ОБЕД 132,92 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	227,29	2,52	0,05	11,24	16,00
	Помидор свежий порционно	60	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	14,00
4/8	Жаркое по домашнему	200	16,83	11,95	19,13	0,61	41,84	500,09	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19	66,00
2/10	Компот из изюма	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11	7,00
7/1	Хлеб витаминизированный	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	3,00
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	1,92
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	35,7	0,06	0	0,11	25,00
	Итого за прием	940	25,38	12,27	25,25	8,51	115,85	992,84	323,88	112,07	475,30	4,85	86,07	701,80	4,78	0,57	14,95	132,92

ПРОДЛЕНКА 50 р.																		
	Йогурт	200	9,60	8,60	14,11	0,00	1,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	23,00
	Булочка с сыром	75	6,09	3,61	13,23	0,39	53,00	254,00	39,78	8,19	61,93	0,45	43,9	134,39	0,68	0,03	0,08	27,00
	Итого за прием	505	15,69	12,21	27,34	0,39	54,34	451,59	92,69	19,53	193,45	1,93	130,79	355,56	1,23	0,08	0,13	50,00

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					Цена
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
ЗАВТРАК 110,12 р																		
5/1	Горошек зеленый	20	0,32	0,00	0,04	0,04	0,68	5,72	9,2	5,6	9,6	0,24	0	2	0,04	0,01	2	10,00
62/3	Омлет с сыром 180/5	185	12,00	11,00	21,40	0,00	1,67	246,99	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	61,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	8,00
	Кондитерское изделие	50	5,70	1,20	5,80	5,80	37,00	228,00	27	3	74	0,6	14	17	3,12	0,06	0,1	20,00
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	0,68	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	1,12
	Итого за прием	545	17,52	12,37	20,98	2,46	67,95	533,09	125,12	73,98	240,46	3,32	93,45	253,47	2,25	0,22	10,31	110,12
ОБЕД 154,17 р. КОМПЛЕКС 1																		
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	227,29	2,52	0,05	11,24	16,00
	Помидор свежий порционно	60	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	14,00
4/8	Жаркое по домашнему	250	16,83	11,95	19,13	0,61	41,84	500,09	19,57	54,69	217,12	2,16	31,86	423,27	0,82	0,36	2,19	75,00
	Сок	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11	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	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	1,17
5/13	Яблоко свежее	200	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	31,00
	Итого за прием	1030	25,38	12,27	25,25	8,51	115,85	992,84	323,88	112,07	475,30	4,85	86,07	701,80	4,78	0,57	14,95	154,17
ОБЕД 154,17 р. КОМПЛЕКС 2																		
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	227,29	2,52	0,05	11,24	16,00
925	Филе куриное запеченное с пом	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	74,00
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	15,00
	Сок	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11	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	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	1,17
5/13	Яблоко свежее	200	0,95	0,00	0,80	0,80	4,00	40,00	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	31,00
	Итого за прием	1000	27,10	12,55	22,08	10,83	112,05	908,18	256,16	71,23	354,68	4,99	56,01	291,43	5,29	0,38	12,46	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.



УТВЕРЖДЕНО Управляющий ООО
"ОЛЕС" Васильев Е.Д.

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	В1,мг		С,мг
ЗАВТРАК 94,95 р																		
925	Филе куриное запечённое с помидоркой	90	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	66,00
57/3	Макаронные изделия отварные	150	1,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	9,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	5,00
15/3	Масло сливочное порционно	10	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	8,00
7	Батон витаминизированный	40	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	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	1,3	0,63	0,08	0	1,95
Итого за прием		500	17,85	12,30	19,99	4,56	73,68	539,77	149,69	45,43	283,32	3,80	52,35	63,60	2,60	0,31	0,06	94,95
ОБЕД 132,92 р																		
29/2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	16,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
	Ёжик из говядины в соусе с рисом	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	46,00
60/3	Пюре картофельное	150	4,39	0,03	4,97	0,62	41,56	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	23,00
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4	7,00
	Пирожок с капустой	100	9,60	8,60	14,11	0,00	12,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	21,00
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	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	1,3	0,63	0,08	0	1,92
Итого за прием		940	30,66	17,97	32,58	4,08	124,02	923,18	112,36	76,55	378,64	6,52	134,94	388,57	3,82	0,36	4,48	132,92

ПРОДЛЕНКА 50 р.																		
2443	Пудинг творожный со сгущённым молоком	75/15	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	30,00
14/10	Чай с сахаром	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	3,00
	Булочка с маком	100	3,08	0,00	1,20	1,20	27,04	131,28	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	15,00
7/1	Хлеб витаминизированный	30	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	71,30	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	2,00
Итого за прием		420	17,79	11,28	12,75	2,61	76,32	473,08	145,93	46,98	238,84	2,25	65,38	75,35	1,74	0,16	0,21	50,00

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				Цена	
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг		С,мг
ЗАВТРАК 110,12 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	74,00
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	12,00
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0	5,00
15/3	Масло сливочное порционно	15	0,02	0,02	3,00	0,00	0,02	0,90	95	7	80	0,09	39,6	39,8	0,06	0	0,06	13,00
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	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	1,12
Итого за прием		550	22,91	12,31	20,75	4,70	80,16	614,52	152,26	46,89	291,43	3,95	54,75	68,10	2,76	0,33	0,06	110,12
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 1																		
29/2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	16,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
	Ёжик из говядины в соусе с рисом	110	9,99	9,22	11,12	1,16	11,65	189,19	30,59	17,95	103,4	1,45	15,57	128,52	0,988	0,037	0,425	52,00
60/3	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	28,00
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4	7,00
	Пирожок с капустой	100	9,60	8,60	14,11	0,00	12,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	28,00
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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	3,17
Итого за прием		904	33,09	26,54	31,05	12,96	122,74	902,77	89,16	114,35	483,87	7,74	58,26	335,19	7,17	0,43	24,25	154,17
ОБЕД 154,17 р. Комплекс 2																		
29/2	Суп-пюре картофельный с гренками	250	4,04	1,20	5,36	0,30	18,39	142,93	65,96	22,65	70,97	0,67	22,26	357,75	0,3	0,06	9,09	16,00
7/3	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,14	0,07	0,49	0,04	6,69	36,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,00
	Огурец свежий	60	0,00	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,00
11/8	Гуляш из мяса свинины	110	22,84	20,84	13,08	0,06	4,14	225,64	19,16	34,68	277,65	4,01	27,46	47,42	0,78	0,07	0,84	52,00
60/3	Пюре картофельное	180	4,39	0,03	5,72	0,62	44,53	255,09	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0	28,00
2/10	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	0,16	0,16	27,87	113,56	7,12	3,6	4,4	0,95	0	2	0,08	0,01	4	7,00
	Пирожок с капустой	100	9,60	8,60	14,11	0,00	12,34	197,59	52,91	11,34	131,52	1,48	86,89	221,17	0,55	0,05	0,05	28,00
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	5,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	3,17
Итого за прием		904	33,09	26,54	31,05	12,96	122,74	902,77	89,16	114,35	483,87	7,74	58,26	335,19	7,17	0,43	24,25	154,17

Зав. производством

Дрогайцева Л.Г.