

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №4
Анкудинова Н.В.

2026г.

1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 09.02.2026г

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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 119,20р																	
43/8	Каша Дружба на молоке с маслом	200/10	6,02	0,00	10,83	0,00	37,55	271,75	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	35,00
57/3	Масло порционнo	15	0,01	0,01	7,25	0,00	0,09	65,89	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	19,00
	Фрукт свежий	200	1,00	0,00	0,20	0,20	10,10	43,30	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	40,53
6/2	Чай с сахаром	200	2,00	0,00	1,20	0,00	7,13	27,08	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	4,20
7/1	Батон витаминизированный	32	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	Сыр порционнo	15	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	35,83	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	15,47
	Итого за прием		19,33	10,20	23,76	2,34	65,26	562,56	151	42,6	196	3,4	12,6	23,8	2,8	0,42	5,04	119,20
	ОБЕД 150,70р																	
	Суп картофельный с горохом с гречками	250/10	7,11	0,00	4,58	0,00	27,51	179,77	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	23,07
32/8	Греча Купеческая	70/150	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	105,92
14/1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0	4,20
7/2	Огурец консервированный	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	12,70
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	45	1,98	0,00	0,36	0,00	10,26	52,20	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	4,81
	Итого за прием		14,66	9,40	11,81	1,32	36,26	314,50	146	118	407	9,8	57,5	325,49	4,9	0,51	35,9	150,70
	Итого за день		33,99	19,60	35,57	3,66	101,52	877,06	297	160	602	13	70,1	349,29	7,7	0,93	40,9	
	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53,00											

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 150,70р																	
43/8	Плов со свининой	70/150	17,03	10,10	38,61	0,00	39,77	574,77	28,6	15,3	114	1,5	0	0	0,41	0,11	0	99,45
6/2	Напиток из чая с ягодами	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	5,04	13,30
	Батон витаминизированный	22	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,48
57/3	Масло порционнo	15	0,01	0,01	7,25	0,00	0,09	65,89	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	19,00
7/2	Сыр порционнo	15	2,32	2,32	2,95	0,00	0,00	35,83	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	15,47
	Итого за прием		22,64	12,43	50,06	1,20	59,94	785,71	178	57,6	220	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20	150,70
	ОБЕД 166,30р																	
	Суп картофельный с горохом с гречками	250/10	7,11	0,00	4,58	0,00	27,51	179,77	33,8	33,4	93,2	1,7	0	201,9	2,45	0,17	4,6	23,07
32/8	Греча Купеческая	70/150	9,40	9,40	10,20	0,12	5,92	153,08	33,6	26,8	195	2,9	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	105,92
14/1	Напиток из чая с ягодами	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0	13,30
7/2	Огурец консервированный	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	19,05
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	46	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	4,96
	Итого за прием		13,53	9,46	11,96	1,79	31,28	292,27	278	176	615	13	119	439,33	5,73	0,63	38,7	166,30
	Итого за день		36,17	21,89	62,02	2,99	91,22	1077,98	456	234	836	19	134	475,13	8,72	1,11	58,7	
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00											

Зав. пр-ом: Чалочкина И.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №4
Анкудинова Н.В.
" " 2026г.

1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10.02.2026г

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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 119,20р																	
			0,24	0,00	0,05	0,05	15,17	62,21	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
14/4	Митболы Дуэт в соусе	90	15,20	13,20	21,15	0,00	6,47	277,11	119	48	180	1,3	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5	79,58
14/3	Чай с лимоном	200/5	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	5,85
15/3	Макароны отварные с сыром	150	5,46	0,00	5,57	0,00	36,59	218,36	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06	29,77
7/1	Батон витаминизированный	26	1,98	0,00	0,36	0,36	10,26	52,20	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	4,00
	Итого за прием		22,84	13,20	27,13	0,36	53,36	549,08	373	110	420	4,2	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02	119,20
	ОБЕД 150,70р																	Цена
3/2	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,58	0,00	2,50	0,00	17,23	128,78	46,5	22,4	51,9	1	9,36	227,29	2,52	0,05	11,2	23,58
62/3	Свинина по-Уральски	90	19,60	17,60	13,31	0,00	5,91	221,89	19	26,6	177	0,6	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36	72,35
	Пюре картофельное	150	3,92	0,00	4,63	0,00	27,50	167,38	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06	29,77
2/10	Напиток ягодный	200	0,13	0,00	0,08	0,08	29,65	119,91	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4	20,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	47	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	5,00
	Итого за прием		27,08	17,66	21,03	0,55	85,57	667,93	192	113	455	5,4	100	492,96	6,27	0,53	28,7	150,70
	Итого за день		49,92	30,86	48,16	0,91	138,93	1217,01	565	223	875	9,6	177	615,42	7,91	0,86	29,7	
	Содержание, % от калорийности		16,00		32,00		52,00											

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 150,70р																	
	Горошек консервированный	40	0,24	0,00	0,05	0,05	15,17	62,21	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	12,71
14/4	Митболы Дуэт в соусе	100	15,20	13,20	21,15	0,00	6,47	277,11	119	48	180	1,3	35,5	67,62	0,25	0,18	0,5	88,42
14/3	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	0,05	0,00	0,04	1,41	93,5	39,3	108	1,6	9,6	17,84	0,02	0,03	0,42	5,85
5/13	Макароны отварные с сыром	180	5,46	0,00	5,57	0,00	36,59	218,36	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06	35,72
7/1	Батон витаминизированный	32	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	28	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	3,00
	Итого за прием		24,79	13,26	28,48	1,67	68,42	634,66	373	110	420	4,2	77,2	122,46	1,64	0,33	1,02	150,70
	ОБЕД 166,30р																	Цена
3/2	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,58	0,00	2,50	0,00	17,23	128,78	46,5	22,4	51,9	1	9,36	227,29	2,52	0,05	11,2	29,47
62/3	Свинина по-Уральски	100	19,60	17,60	13,31	0,00	5,91	221,89	19	26,6	177	0,6	23,4	93,28	1,48	0,16	1,36	79,38
	Пюре картофельное	180	3,92	0,00	4,63	0,00	27,50	167,38	95	7	80	0,1	39,6	39,8	0,06	0	0,06	35,41
2/10	Напиток ягодный	200	0,13	0,00	0,08	0,08	29,65	119,91	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4	20,00
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	19	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	2,04
	Итого за прием		29,31	17,60	21,72	1,28	100,33	745,77	192	113	455	5,4	100	492,96	6,27	0,53	28,7	166,30
	Итого за день		54,10	30,86	50,20	2,95	168,75	1380,43	552	240	903	9,9	142	845,64	9,05	0,92	33,3	
	Содержание, % от калорийности		17,00		30,00		53,00											

Зав. пр-ом: Чалочина И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №4
Анкудинова Н.В.
" " 2026г

1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 11.02.2026г

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 119,20р																	
9/5	Омлет с мясopодуктами	150/5	15,34	14,45	10,27	0,11	15,55	215,99	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21	90,42
9/6	Масло порционнo	10	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	12,12
15/1	Чай с молоком	200	0,41	0,00	0,08	0,10	13,75	56,43	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	12,20
7/1	Батон витаминизированный	26	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	4,46
	Итого за прием		20,99	16,61	14,10	1,41	65,99	475,45	229	44	271	1,5	119	89,45	1,12	0,12	0,51	119,20
	ОБЕД 150,70р																	
29/2	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	2,11	0,00	5,28	0,00	12,63	106,51	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09	28,12
60/2	Люля-кебаб куриный	90	18,98	16,98	12,50	0,00	6,16	213,14	30,6	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43	85,27
60/3	Макароньы отварные м.р.	150	5,49	0,00	4,20	0,00	36,63	206,35	5,67	30,2	89,8	0,6	37,2	41,14	0,32	0,04	0	12,31
20/1	Напиток ягодный	200	0,22	0,00	0,02	0,02	30,69	123,88	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200	20,00
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	45	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	5,00
	Итого за прием		27,65	17,04	22,51	0,49	91,39	679,85	127	89,1	311	4,7	503	692,46	3,87	0,3	209	150,70
	Итого за день		48,64	33,65	36,61	1,90	157,38	1155,30	356	133	582	6,2	622	781,91	4,99	0,42	209	
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00											

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	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 150,70р																	
9/5	Жаркое по-домашнему гов туш	70/150	16,56	14,56	38,51	0,00	20,87	496,37	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21	111,25
15/1	Напиток ягодный	200	0,22	0,00	0,02	0,02	30,69	123,88	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	0	20,00
7/1	Батон витаминизированный	29	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 витаминиз	20	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	2,33
9/6	Масло порционнo	10	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	12,12
	Итого за прием		22,87	16,78	42,79	1,69	93,53	853,25	234	45,3	281	1,9	119	135,75	1,84	0,18	0,51	150,70
	ОБЕД 166,30р																	
29/2	Борщ Сибирский со сметаной	250/10	2,11	0,00	5,28	0,00	12,63	106,51	66	22,7	71	0,7	22,3	357,75	0,3	0,06	9,09	28,12
60/2	Люля-кебаб куриный	100	18,98	16,98	12,50	0,00	6,16	213,14	30,6	18	103	1,5	15,6	128,52	0,99	0,04	0,43	94,74
60/3	Макароньы отварные м.р.	180	5,49	0,00	4,20	0,00	36,63	206,35	5,67	30,2	89,8	0,6	37,2	41,14	0,32	0,04	0	14,77
20/1	Напиток ягодный	200	0,22	0,00	0,02	0,02	30,69	123,88	12,5	3,4	3,4	0,7	0	163,4	0,76	0,01	200	20,00
7/1	Батон витаминизированный	29	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 витаминиз	33	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	3,67
	Итого за прием		30,73	17,04	23,71	1,69	111,43	787,66	205	109	460	5,8	108	783,99	7,11	0,35	210	166,30
	Итого за день		31,58	17,10	24,22	2,16	116,71	817,64	439	154	741	7,7	227	919,74	8,96	0,53	210	
	Содержание, % от калорийности		14,00		32,00		54,00											

Зав. пр-ом: Чалочкина И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №4
Анкудинова Н.В.

УТВЕРЖДЕНО Управляющий
ООО "ОЛЕС"
Васьков Е.Л.

1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 12.02.2026г

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 119,20р																	
32/9	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150\25	21,74	19,74	14,69	0,00	39,67	377,90	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53	96,00
17/10	Чай с сахаром	200	0,25	0,00	0,06	0,06	15,17	62,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26	4,20
7/1	Батон витаминизированный	28	2,46	0,00	0,96	0,96	15,93	82,24	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	4,86
	Масло порционнo	12	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0	14,14
	Итого за прием		18,38	9,81	18,20	5,86	74,50	546,26	133	71,2	263	3,8	27,9	98,75	3,38	0,29	19,2	119,20
	ОБЕД 150,70р																	Цена
10/2	Суп с рыбными консервами м.р	200	5,81	3,81	4,78	0,00	15,96	130,14	26,8	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	22,91
4/8	Плов с филе куриным	210	19,14	17,14	43,54	0,00	39,77	627,59	21,6	44,7	247	3,1	0	195,65	3,54	0,08	0,46	87,27
6\10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	123,72	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4	10,84
7/1	Батон витаминизированный	28	2,46	0,00	0,96	0,96	15,93	82,24	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	4,68
6\10	Фрукт свежий	150	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	123,72	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4	25,00
7/1	Итого за прием		28,77	20,95	49,84	1,52	130,90	1087,41	88,1	107	394	9,3	21,4	432,87	7,25	0,31	26,5	150,70
7/2	Итого за день		47,15	30,76	68,04	7,38	205,40	1633,67	221	178	657	13	49,3	531,62	10,6	0,6	45,7	
	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53,00											

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	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК 150,70р																	
32/9	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150\25	21,74	19,74	14,69	0,00	39,67	377,90	26,8	18	92,7	1,3	6,65	28,56	1,75	0,03	3,53	96,00
17/10	Чай с сахаром	200	0,25	0,00	0,06	0,06	15,17	62,21	53,3	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26	4,20
7/1	Батон витаминизированный	33	2,46	0,00	0,96	0,96	15,93	82,24	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	5,64
7/2	Масло сливочное порционнo	20	0,01	0,01	7,25	0,00	0,09	65,89	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	24,24
	Сыр порционнo	20	0,01	0,01	7,25	0,00	0,09	65,89	12,8	7,29	40,6	0,7	12	22,5	0,82	0,06	0	20,62
	Итого за прием		23,34	13,75	24,31	7,64	82,55	655,91	154	85,9	326	4,7	34,2	119,3	4,29	0,33	23	150,70
	ОБЕД 166,30р																	Цена
10/2	Суп с рыбными консервами м.р	250	5,81	3,81	4,78	0,00	15,96	130,14	26,8	31,6	92,9	1,1	9,36	227,76	2,64	0,1	6,98	28,63
4/8	Плов с филе куриным	215	19,14	17,14	43,54	0,00	39,77	627,59	21,6	44,7	247	3,1	0	195,65	3,54	0,08	0,46	93,41
6\10	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	123,72	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4	10,84
7/1	Батон витаминизированный	23	2,46	0,00	0,96	0,96	15,93	82,24	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,98
6\10	Фрукт свежий	170	0,68	0,00	0,28	0,28	29,62	123,72	7,12	3,6	4,4	1	0	2	0,08	0,01	4	29,44
	Итого за прием		28,77	20,95	49,84	1,52	130,90	1087,41	88,1	107	394	9,3	21,4	432,87	7,25	0,31	26,5	166,30
	Итого за день		52,11	34,70	74,15	9,16	213,45	1743,32	247	201	767	14	44,1	568,47	12,4	0,67	34,9	
	Содержание, % от калорийности		14,00		33,00		53,00											

Зав. пр. ош. Чалочкина И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №4
Анкудинова Н.В.

1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 13.02.2026г

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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК 119,20р																	
41/1	Фрукт свежий	135	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	12,9	11,7	41,5	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11	25,30
	Булгур с филе куриным	60/150	18,14	16,14	13,24	5,00	21,53	277,90	10,6	38,3	62,3	1,3	9,2	280,06	0,3	0,06	0,38	85,70
14/1	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	0,05	0,05	15,17	62,21	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	4,20
7/1	Батон витаминизированный	23	3,31	0,00	1,29	1,29	21,41	110,51	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	4,00
	Итого за прием		21,90	16,14	14,61	6,37	59,22	456,17	58,7	78	162	6,3	24,5	311,49	3,33	0,27	19,5	119,20
	ОБЕД 150,70р																	
7/2	Суп-шоре из разных овощей с г	200/10	3,09	0,00	5,08	0,00	13,48	112,01	38,5	19,8	46,8	0,7	9,36	279,14	2,49	0,05	12,5	19,93
4/10	Жаркое по-домашнему м.р.	60/150	16,56	13,56	38,51	0,00	20,87	496,37	6,65	3,15	26,6	0,3	35,7	63,85	0,14	0,01	0	95,35
15/1	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,00	0,05	0,05	15,17	62,21	2,9	0,74	1,36	0,1	0	0,14	0,01	0	1,14	5,85
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	1,58	0,00	0,28	0,28	8,20	41,76	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,37
41/1	Нектар фруктовый	200	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	12,9	11,7	41,5	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11	26,20
	Итого за прием		21,68	13,56	43,95	0,36	58,83	717,90	98,2	60,4	175	6,6	57,6	375,18	5,09	0,29	30,2	150,70
	Итого за день		43,58	29,70	58,56	6,73	118,05	1174,07	157	138	337	13	82,1	686,67	8,43	0,56	49,7	
	Содержание, % от калорийности		17,00		23,00		60,00											

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 150,70р																	
41/1	Фрукт свежий	200	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	12,9	11,7	41,5	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11	41,26
23/5	Булгур с филе куриным	70/150	23,53	21,53	16,53	5,00	21,61	329,40	16,2	58,9	95,9	2	14,2	430,87	0,46	0,09	0,58	98,59
14/1	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,00	0,05	0,05	15,17	62,21	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	5,85
7/1	Батон витаминизированный	29	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
	Итого за прием		27,06	21,53	17,81	6,28	57,93	504,97	64,4	98,6	196	7	29,4	462,29	3,5	0,3	19,7	150,70
	ОБЕД 166,30р																	
7/2	Суп-шоре из разных овощей с г	250/10	3,09	0,00	5,08	0,00	13,48	112,01	38,5	19,8	46,8	0,7	9,36	279,14	2,49	0,05	12,5	24,90
4/10	Жаркое по-домашнему м.р.	55/150	16,56	13,56	38,51	0,00	20,87	496,37	6,65	3,15	26,6	0,3	35,7	63,85	0,14	0,01	0	102,89
15/1	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,00	0,05	0,05	15,17	62,21	2,9	0,74	1,36	0,1	0	0,14	0,01	0	1,14	5,85
7/1	Батон витаминизированный	20	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,46
	Хлеб ржано-пшеничный витами	27	1,58	0,00	0,28	0,28	8,20	41,76	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	3,00
41/1	Нектар фруктовый	200	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	12,9	11,7	41,5	0,6	14,7	22,63	1,43	0,05	4,11	26,20
	Итого за прием		24,76	13,56	45,15	1,56	78,87	825,71	106	69,6	202	6,9	73,4	456,07	5,56	0,32	38,7	166,30
	Итого за день		51,82	35,09	62,96	7,84	136,80	1330,68	171	168	398	14	103	918,36	9,06	0,62	58,4	
	Содержание, % от калорийности		19,00		24,00		56,00											

Зав. пр-вом: Чалюшкова Н.В.