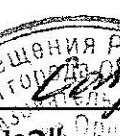


Директор ООО "Русь"  Ю.В Веденева

Согласовано:
Директор
МОАУ "Гимназия №3"  Е.В. Сабурова

Примерное 10-ти дневное меню обедов и завтраков для учащихся 1-4 классов, 5-11 классов, ОБЗ с 10.09.2025г

	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
день 1	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
завтрак 52,60 руб							
	Макаронные изделия отварные	230	24,00	8,27	7,51	50,28	301,1
	Соус красный основной	50	3,60	0,48	0,9	3,94	25,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	14,00	4,66	5,86	0,00	72
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,75	25,00	140
		550	52,60	17,31	17,02	88,32	572,76
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Каша молочная геркулесовая	200	27,00	8,6	11,3	34,3	272,9
	Яйцо отварное	40	14,52	4,8	4	0,3	56,6
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Кондитерское изделие (мини-рулет бисквитный)	30	20,95	1,4	4,8	19,5	126
		500	71,47	17,3	20,35	75,35	552,60
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное	первый прием пищи						
	Каша молочная геркулесовая	200	27,00	8,6	11,3	34,3	272,9
	Масло сливочное	10	10,00	0,1	7,2	0,1	66,1
	Яйцо отварное	40	14,52	6	5,5	0,3	78,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Второй прием пищи						
	Сочень с творогом	50	21,30	2,9	3,55	25,3	144,9
		530	81,82	20,1	27,8	81,25	658,95
завтрак 92,60 руб	Завтрак 5 - 11 класс						
	Икра кабачковая	100	18,50	1,9	7,0	7,0	90,0
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	42,40	13,16	11,28	47,64	344,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Фрукт (Яблоко)	100	22,70	0,00	0,00	11,00	52,0
		680	92,60	17,56	18,53	86,89	583,9
завтрак ОБЗ 81,82 руб старшее звено	первый прием пищи						
	Икра кабачковая	80	14,20	1,5	5,6	5,6	72,0
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	37,40	13,16	11,28	47,64	344,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Второй прием пищи						
	Фрукт (Яблоко)	120	21,22	0,00	0,00	11,00	52,0
		680	81,82	17,16	17,13	85,49	565,88
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Икра кабачковая	60	12,00	1,1	4,2	4,2	54,0
	Рассольник со сметаной 200/7	207	13,34	2,7	7,2	13,35	123,9
	Макаронные изделия отварные	150	11,00	5,4	4,9	32,8	196,8
	Биточек из курицы с соусом	100	41,52	14,4	3,3	10,1	127,1

Директор ООО "Русь" Ю.В Веденеева

Согласовано:

Директор
МОАУ "Гимназия №3" Е.В. Сабурова

Примерное 10-ти дневное меню обедов и завтраков для учащихся 1-4 классов, 5-11 классов, ОВЗ с 10.08.2025г

	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
день 1	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
завтрак 52,60 руб							
	Макаронные изделия отварные	230	24,00	8,27	7,51	50,28	301,1
	Соус красный основной	50	3,60	0,48	0,9	3,94	25,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	14,00	4,66	5,86	0,00	72
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,75	25,00	140
		550	52,60	17,31	17,02	88,32	572,76
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Каша молочная геркулесовая	200	27,00	8,6	11,3	34,3	272,9
	Яйцо отварное	40	14,52	4,8	4	0,3	56,6
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Кондитерское изделие (мини-рулет бисквитный)	30	20,95	1,4	4,8	19,5	126
		500	71,47	17,3	20,35	75,35	552,60
завтрак ОВЗ 81,82 руб начальное	первый прием пищи						
	Каша молочная геркулесовая	200	27,00	8,6	11,3	34,3	272,9
	Масло сливочное	10	10,00	0,1	7,2	0,1	66,1
	Яйцо отварное	40	14,52	6	5,5	0,3	78,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Второй прием пищи						
	Сочень с творогом	50	21,30	2,9	3,55	25,3	144,9
		530	81,82	20,1	27,8	81,25	658,95
завтрак 92,60 руб	Завтрак 5 - 11 класс						
	Икра кабачковая	100	18,50	1,9	7,0	7,0	90,0
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	42,40	13,16	11,28	47,64	344,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Фрукт (Яблоко)	100	22,70	0,00	0,00	11,00	52,0
		680	92,60	17,56	18,53	86,89	583,9
завтрак ОВЗ 81,82 руб старшее звено	первый прием пищи						
	Икра кабачковая	80	14,20	1,5	5,6	5,6	72,0
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	37,40	13,16	11,28	47,64	344,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Второй прием пищи						
	Фрукт (Яблоко)	120	21,22	0,00	0,00	11,00	52,0
		680	81,82	17,16	17,13	85,49	565,88
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Икра кабачковая	60	12,00	1,1	4,2	4,2	54,0
	Рассольник со сметаной 200/7	207	13,34	2,7	7,2	13,35	123,9
	Макаронные изделия отварные	150	11,00	5,4	4,9	32,8	196,8
	Биточек из курицы с соусом	100	41,52	14,4	3,3	10,1	127,1

	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Кондитерское изделие (Пирожное бисквитное)	35	17,52	1,8	4,6	19,6	126
		782	104,38	27,90	24,45	101,30	724,90
обед 127,6 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Икра кабачковая	100	18,50	1,88	8,9	7,7	119,0
	Рассольник со сметаной	300	35,00	2,59	6,9	12,81	118,9
	Макаронные изделия отварные с сыром	250	42,40	13,16	11,28	47,64	344,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Фрукт (Яблоко)	100	22,70	0,00	0,00	11,00	52,0
		980	127,6	20,13	27,33	100,40	731,80
	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
день 2				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	14,52	3,15	8,38	15,64	150,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,00	10	7,55	43,5	282,5
	Соус красный основной	40	4,08	0,48	0,9	3,94	25,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,75	25,00	140
		550	52,60	17,53	19,58	97,18	633,22
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	42,62	19,67	7,04	14,40	200,78
	Каша молочная кукурузная	200	19,85	7,20	9,20	44,00	287,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
		530	71,47	29,37	16,49	79,65	585,68
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено							
	Первый прием пищи						
	Запеканка творожная	100	42,62	19,67	7,04	14,40	200,78
	Каша молочная кукурузная	200	19,85	7,20	9,20	44,00	287,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Второй прием пищи						
	Булочка с повидлом	50	10,35	3,5	3,1	30,5	163
		580	81,82	32,87	19,59	110,15	748,68
	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
завтрак 92,60 руб	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	14,52	3,15	8,38	15,64	150,7
	Каша гречневая с маслом	180	22,08	11,03	8,30	47,8	310,8
	Курица тушеная с морковью	100	47,00	14,1	5,70	4,4	186,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		590	92,60	30,78	22,63	89,09	744,62
завтрак ОБЗ 81,82 руб старшее звено							
	Первый прием пищи						
	Каша гречневая с маслом	180	19,60	11,03	8,30	47,8	310,8

	Курица тушеная с морковью	100	43,00	14,1	5,70	4,4	186,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Второй прием пищи						
	Булочка "Бриошь"	50	10,22	2,9	3,55	25,3	144,9
		560	81,82	30,53	17,8	98,75	738,75
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	14,52	3,15	8,38	15,64	150,7
	Щи из свежей капусты со сметаной	210	22,86	1,3	9,8	12,1	104,3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	17,00	8,3	6,30	36	268,4
	Курица тушеная с морковью	100	41,00	14,1	5,70	4,4	186,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		770	104,38	29,35	30,43	89,39	806,52
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	19,52	3,15	8,38	15,64	150,7
	Каша гречневая рассыпчатая	180	22,08	10	7,55	43,5	282,5
	Щи из свежей капусты	300	30,00	1,75	4,89	8,49	84,8
	Курица тушеная с морковью	110	47,00	14,1	5,70	4,4	186,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		840	127,60	31,50	26,77	93,28	801,07
	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
день 3				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	Каша манная с маслом	250	27,08	7,63	13,40	40,47	313,7
	Яйцо отварное	50	14,52	4,80	4,00	0,30	56,6
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,75	25,00	140
		550	52,60	16,43	20,15	72,27	537,1
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Каша манная с маслом	205	26,00	6,11	10,72	32,38	251,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Блинчик со сгущенным молоком 60/10	70	36,47	7,80	6,00	35,00	190,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		505	71,47	16,41	16,97	88,63	538,10
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено	Первый прием пищи						
	Каша манная с маслом	205	26,00	6,11	10,72	32,38	251,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Блинчик со сгущенным молоком 60/10	70	36,47	7,80	6,00	35,00	190,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Второй прием пищи						
	Печенье "Земляника со сливками " (2 шт)	20	10,35	0,37	2,55	10,07	67,6
			81,82				
завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
	Огурец свежий в нарезке	60	9,10	0,5	0,10	1,50	8,5
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	25,00	3,99	21,06	18,60	281,5
	Тефтели "Ежики " с соусом 65/40	110	49,50	14,50	8,85	6,53	175
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3

		600	92,60	21,49	30,26	47,88	562,10
завтрак ОБЗ 81,82 руб старшее звено	Первый прием пищи						
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	18,52	3,99	21,06	18,60	281,5
	Тефтели "Ежики " с соусом 65/40	100	45,60	14,50	8,85	6,53	175
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Второй прием пищи						
	Булочка "домашняя"	50	8,70	1,60	5,12	18,26	125,0
		560	81,82	22,59	35,28	64,64	678,60
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Салат из свежих помидор с луком	60	15,48	0,68	3,71	2,83	47,5
	Суп гороховый	200	13,30	4,39	4,22	18,50	127,8
	Картофельное пюре	150	16,00	3,40	6,90	28,8	191,7
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами 60/40	100	45,60	14,50	8,85	6,53	175
	Сок	200	10,00	0,00	0,00	15,70	96,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		740	104,38	25,27	23,93	87,11	708,26
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	25,00	3,99	21,06	18,60	281,5
	Тефтели "Ежики " с соусом 65/40	100	49,50	14,50	8,85	6,53	175
	Суп гороховый	300	21,40	5,49	5,28	16,13	134,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Фрукт (яблоко)	100	22,70	0,8	0,4	8,1	47
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		930	127,60	27,28	35,84	70,61	735,35
	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность
день 4				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	каша пшеничная молочная	200	27,00	8,20	9,20	38,60	270,3
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Печенье "Тонди"	50	14,60	2,6	1,6	32,8	156,0
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,70	25,00	140
		500	52,60	14,80	13,50	102,90	593,10
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	каша пшеничная молочная	200	28,95	11,20	9,20	38,60	270,3
	Масло сливочное	10	11,00	2,10	7,20	0,10	66,1
	Омлет натуральный	75	22,52	6,35	9,00	1,65	112,75
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		515	71,47	22,15	25,65	61,60	546,25
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено	первый прием пищи						
	каша пшеничная молочная	200	28,95	10,25	11,50	48,25	337,8
	Масло сливочное	10	10,00	0,10	7,20	0,10	66,1
	Омлет натуральный	75	22,52	6,35	9,00	1,65	112,75
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	второй прием пищи						
	Булочка с маком	50	11,35	3,80	5,71	26,70	173,50

		565	81,82	23	33,66	97,95	787,25
завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
	Салат из свеклы отварной	80	16,00	2,3	7	18	100,4
	Плов из птицы 90/180	230	67,60	25,38	21,25	44,61	471,25
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	50	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		560	92,60	30,18	28,50	83,86	668,75
завтрак ОБЗ 81,82 руб старшее звено	первый прием пищи						
	Плов из птицы 90/180	230	64,12	25,38	21,25	44,61	471,25
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	50	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	второй прием пищи						
	Булочка с корицей	50	8,70	3,33	3,85	33,1	181
		530	81,82	31,21	25,35	98,96	748,9
обед 104,38руб	Обед 1 - 4 класс						
	Салат из свеклы отварной	60	13,30	2,3	7	18	100,4
	Суп с фрикадельками 200/20	220	24,56	2,15	2,27	13,71	83,8
	Плов из птицы 90/130	220	52,52	20,3	17,00	35,69	377,00
	Напиток апельсиновый	200	10,00	0,20	0,00	19,80	77,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		730	104,38	27,25	26,52	101,95	708,50
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Салат из свеклы отварной	80	16,00	2,3	7	18	100,4
	Суп картофельный с фрикадельками 300/20	320	35,00	2,69	2,84	17,14	104,8
	Плов из птицы 90/180	230	67,60	25,38	21,25	44,61	471,25
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	50	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		880	127,60	32,87	31,34	101	773,50
	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)
день 5	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс			Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 52,6 руб	каша пшенная молочная	250	31,00	10,37	17,75	47	343,62
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,70	25,00	140
	Пирожок с капустой	50	10,60	2,7	3,50	25,8	145,5
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
		550	52,60	17,07	23,95	104,30	655,92
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Салат из квашенной капусты	60	13,30	1,00	3,00	5,00	52,5
	Картофельное пюре	150	18,00	3,40	6,10	23,3	190,1
	Котлета рыбная с соусом	100	31,17	14,20	5,80	14,60	114,2
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	3,07	1,07	15,93	107,2
		540	71,47	21,77	15,97	67,93	499,02
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено	первый прием пищи						
	Картофельное пюре	150	18,00	3,40	6,10	23,3	190,1
	Котлета рыбная	75	35,04	10,67	1,95	6,43	68,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	3,07	1,07	15,93	107,2
	второй прием пищи						
	Хачапури с сыром	50	19,78	4,60	5,20	35,40	204,70
		505	81,82	21,84	14,32	90,16	605,805

завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
	Свлат с квашенной капусты	80	17,00	1,28	4,08	6,50	52,5
	Домашнее жаркое 30/200	230	66,60	26,73	20,70	22,8	490,0
	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	50	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		560	92,60	30,51	25,03	50,55	639,60
завтрак ОБЗ 81,82 руб старшее звено							
	первый прием пищи						
	Домашнее жаркое 40/200	230	63,12	26,73	20,70	22,8	490,0
	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	второй прием пищи						
	Пирожок с капустой	50	9,70	2,7	3,50	25,8	145,5
		510	81,82	31,93	24,45	69,85	732,60
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Салат из квашенной капусты	60	13,30	1,00	3,00	5,00	52,5
	Суп- харчо	230	17,00	2,29	5,7	19,75	134,0
	Домашнее жаркое 30/150	180	61,08	21	15,00	42,0	440,0
	компот из смеси сухофруктов	200	9,00	0,04	0,00	24,76	94,2
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		700	104,38	26,63	23,95	106,26	791,00
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Свлат с квашенной капусты	80	17,00	1,28	4,08	6,50	52,5
	Суп- харчо	300	23,00	2,61	2,28	22,45	150,00
	Домашнее жаркое 30/200	230	66,60	26,73	20,70	22,8	490,0
	Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Вафли (2шт)	32	14,00	4,48	9,6	41,6	141,0
	хлеб пшеничный	50	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		892	129,60	37,6	36,91	114,6	930,60
	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
день 6				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	Макаронные изделия отварные	230	26,16	8,96	8,16	54,64	327,9
	Соус красный основной	50	2,60	0,48	0,9	3,94	25,0
	чай с сахаром	200	3,00	0,10	0,00	9,10	35
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	14,84	4,66	5,86	0,00	72
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,75	25,00	140
		550	52,60	18,00	17,67	92,68	599,56
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	22,95	10,52	9,02	38,11	288,0
	Яйцо отварное	50	14,52	4,80	4,00	0,30	56,6
	Масло сливочное	10	11,00	2,10	7,20	0,10	66,1
	Гематоген	40	14,00	1,4	1,2	30,2	137,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		510	71,47	21,32	21,67	89,96	644,80
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено	первый прием пищи						
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	22,95	10,52	9,02	38,11	288,0

	Яйцо отварное	50	14,52	4,80	4,00	0,30	56,6
	Масло сливочное	10	11,00	2,10	7,20	0,10	66,1
	Гематоген	40	14,00	1,4	1,2	30,2	137,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	второй прием пищи						
	Булочка с корицей	50	10,35	3,30	2,10	33,70	146,50
		560	81,82	25	24	124	791
завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
	Каша гречневая с маслом	180	15,69	11,03	8,30	47,8	310,8
	Котлеты "Домашние" с соусом 90/20	110	45,48	14	9,2	12,6	71,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Блинчик со сгущенным молоком 60/10	70	22,43	7,80	6,00	35,00	190,0
		590	92,60	35,33	23,75	116,65	669,70
завтрак ОВЗ 81,82 руб старшее звено	первый прием пищи						
	Каша гречневая с маслом	180	14,69	11,03	8,30	47,8	310,8
	Котлеты "Домашние" с соусом 90/20	110	45,48	14	9,2	12,6	71,8
	чай с сахаром	200	3,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	3,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	второй прием пищи						
	Печенье "Даренка" на топленом молоке (2 шт)	60	15,65	4,48	9,6	41,6	141,0
		550	81,82	32,01	27,35	123,25	620,70
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Помидор свежий в нарезке	60	18,30	0,7	0,1	2,3	12,8
	Борщ со сметаной	200	18,52	3,08	5,12	28,26	190,5
	Макаронные изделия отварные	150	13,56	5,4	4,9	32,8	196,7
	Тефтели с рисом и соусом 70/20	90	45,00	11,78	12,91	14,9	223,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		730	104,38	23,46	23,28	99,51	720,10
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Помидор свежий в нарезке	80	22,83	0,93	0,13	3,05	17,06
	Борщ со сметаной	300	20,60	4,62	7,68	18,9	102,5
	Каша гречневая с маслом	180	15,69	11,03	8,30	47,8	310,8
	Котлеты "Домашние" с соусом 90/20	110	45,48	14	9,2	12,6	71,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Гематоген	40	14,00	1,4	1,2	30,2	137,0
		900	127,60	33,08	25,56	103,60	599,3
	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
день 7				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	Каша рисовая молочная	250	27,08	6,63	6,75	35,87	230,6
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,75	25,00	140
	Яйцо отварное	50	14,52	4,80	4,00	0,30	68,0
		550	52,60	15,43	13,50	67,67	465,40

завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Каша рисовая молочная	200	23,95	0,68	3,71	2,83	47,5
	Напиток кисломолочный (йогурт)	150	20,82	20,3	17,00	35,69	377,00
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Фрукт (яблоко)	120	22,70	0,8	0,4	8,1	47
		500	71,47	24,08	21,36	61,37	541,76
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено	первый прием пищи						
	Каша рисовая молочная	200	23,95	0,68	3,71	2,83	47,5
	Напиток кисломолочный (йогурт)	150	20,82	20,3	17,00	35,69	377,00
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Фрукт (яблоко)	100	22,70	0,8	0,4	8,1	47
	второй прием пищи						
	Пирожок с капустой	50	10,35	2,7	3,50	25,8	145,5
		530	81,82	26,78	24,86	87,17	687,26
завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
	Каша рисовая рассыпчатая	200	24,00	4,2	5,76	42	235,90
	Биточек из курицы	75	51,60	14,4	3,3	10,1	127,1
	Соус красный основной	50	5,00	0,24	0,45	1,97	12,5
	Чай с лимоном	200	8,00	0,00	0,00	20,00	76,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		555	92,60	21,14	9,76	88,82	521,80
завтрак ОБЗ 81,82 руб старшее звено	первый прием пищи						
	Каша рисовая рассыпчатая	180	15,70	4,2	5,76	42	235,90
	Биточек из курицы	75	45,60	14,4	3,3	10,1	127,1
	Соус красный основной	35	3,00	0,24	0,45	1,97	12,5
	Чай с лимоном	200	6,00	0,00	0,00	20,00	76,0
	хлеб пшеничный	30	3,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	второй прием пищи						
	Вафли	30	8,52	0,00	0,00	11,00	52,0
		550	81,82	21,14	9,76	99,82	573,80
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	60	11,30	2,36	6,30	11,70	113,30
	Суп с крупой (перловой)	207	14,41	2,0	2,23	13,6	82,6
	Каша рисовая рассыпчатая	150	13,00	3,5	4,80	35	196,90
	Печень по-строгановски	80	37,00	13,4	12,6	5,3	189,2
	Чай с лимоном	200	5,00	0,00	0,00	20,00	76,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Фрукт (Яблоко)	100	19,67	0,00	0,00	11,00	52,0
		827	104,38	23,56	26,18	111,35	780,30
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	80	14,40	3,15	8,38	15,64	150,7
	Суп с крупой (перловой)	300	13,00	2,0	2,23	13,6	82,6
	Каша рисовая рассыпчатая	180	16,60	4,2	5,76	42	235,90
	Биточек из курицы	75	51,60	14,4	3,3	10,1	127,1
	Соус красный основной	30	4,00	0,24	0,45	1,97	12,5
	Чай с лимоном	200	8,00	0,00	0,00	20,00	76,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Кондитерское изделие (печенье хиппобо)	35	16,00	1,60	5,10	18,20	124,8
		850	127,60	24,74	17,09	120,62	729,20

	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
день 8							
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	каша молочная пшеничная	250	28,82	3,09	4,22	16,39	115,9
	чай с сахаром	200	4,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	батон нарезной	50	5,00	3,80	2,75	25,00	140
	Булочка "Бриошь"	50	14,78	2,9	3,55	25,3	144,9
		550	52,60	9,99	10,52	73,19	427,55
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Салат из моркови и яблок	80	9,60	0,79	8,4	5,7	98,7
	Вареники с картошкой (180/5)	185	39,92	15,66	19,38	38,41	390,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Печенье Шоколадное (2шт)	35	12,95	1,80	4,60	19,60	126,0
		500	71,47	20,75	32,63	46,55	711,8
завтрак ОВЗ 81,82 руб начальное	первый прием пищи						
	Салат из моркови и яблок	80	9,60	0,79	8,4	5,7	98,7
	Вареники с картошкой (180/5)	185	39,92	15,66	19,38	38,41	390,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Печенье Шоколадное (2шт)	35	12,95	1,80	4,60	19,60	126,0
	второй прием пищи						
	Булочка с сахаром	50	10,35	2,9	3,55	25,3	144,9
		550	81,82	23,65	36,18	71,85	856,65
завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
	Салат из моркови и яблок	80	9,60	1,8	8,21	11,22	126,1
	Вареники с картошкой с маслом 245/5	250	59,14	15,66	19,38	38,41	390,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Гематоген	40	14,86	1,4	1,2	30,2	137,0
		570	92,60	19,96	27,84	32,47	613,2
завтрак ОВЗ 81,82 руб старшее звено	первый прием пищи						
	Вареники с картошкой с маслом 215/5	220	54,14	15,66	19,38	38,41	390,0
	чай с сахаром	200	5,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	хлеб пшеничный	30	3,00	2,29	0,99	15,19	80
	второй прием пищи						
	Яблоко	100	19,68	0,81	0,31	11,54	53,0
		550	81,82	21,06	20,93	41,48	593,30
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Салат из моркови и яблок	80	9,60	0,79	8,4	5,7	98,7
	Суп - уха с рыбными консервами	200	20,69	6,88	6,72	11,46	137,8
	Вареники с картошкой (180/5)	185	39,92	15,66	19,38	38,41	390,0
	Напиток из плодов шиповника	200	10,00	1,00	0,00	6,80	35,2
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3

	Кондитерское изделие (пирожное бисквитное)	45	20,17	2,92	8,5	22,9	180
		740	104,38	29,55	43,25	61,61	912,00
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Салат из моркови и яблок	90	12,04	1,8	8,21	11,22	126,1
	Суп - уха с рыбными консервами	300	24,90	8,6	8,41	14,33	172,3
	Вареники с картошкой с маслом 245/5	250	59,14	15,66	19,38	38,41	390,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Фрукт (яблоко)	110	22,52	0,8	0,4	8,1	47
		870	127,60	28,56	36,25	46,8	785,4
	Наименование блюда	Выход блюда	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
день 9				Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	каша молочная "Дружба"	250	27,00	10,25	11,50	48,25	337,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	Печенье "Тонди"	40	14,60	2,6	1,6	32,8	156,0
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,70	25,00	140
		540	52,60	16,85	15,80	112,55	660,60
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Каша молочная "Дружба"	200	26,47	10,00	5,80	24,10	178,90
	Масло сливочное	10	11,00	2,10	7,20	0,10	66,1
	Сырник классический со сгущенным молоком 60/10	70	25,00	7,00	8,00	44,00	200,00
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
		510	71,47	21,50	21,25	92,05	550,30
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено	первый прием пищи						
	Каша молочная "Дружба"	200	26,47	5,00	5,80	24,10	178,90
	Масло сливочное	10	11,00	2,10	7,20	0,10	66,1
	Сырник классический со сгущенным молоком 60/10	70	25,00	7,00	8,00	25,00	200,00
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	второй прием пищи						
	Кондитерское изделие (Печенье шоколадное) 2шт	30	10,35	3,1	0,5	27	125,5
		540	81,82	19,6	21,75	100,05	675,8
завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						
	Помидор свежий в нарезке	80	20,00	1,58	5,5	7,75	73,82
	Горошница	180	15,00	17,4	1,56	40,56	245,76
	Куры отварные с соусом 90/50	140	48,60	25,7	1,9	0,9	123,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
		600	92,60	47,07	9,95	73,50	558,38
руб старшее звено	первый прием пищи						

	Горошница	170	15,00	17,4	1,56	40,56	245,76
	Куры отварные с соусом 90/50	140	46,12	25,7	1,9	0,9	123,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
	второй прием пищи						
	Печенье шоколадное 2шт	40	11,70	0,4	0,15	5,77	26,50
		550	81,82	45,89	4,6	71,52	511,1
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Помидор свежий в нарезке	60	18,00	1,2	4,2	6	71,80
	Свекольник со сметаной	205	19,34	2,15	2,27	13,71	121,5
	Горошница	150	14,00	3,40	6,10	23,3	190,1
	Куры отварные с соусом	100	44,04	12,85	9,15	24,76	150,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,04	0,00	15,90	94,20
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
		745	104,38	21,93	22,71	98,86	707,6
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Помидор свежий в нарезке	80	20,00	1,58	5,5	7,75	73,82
	Свекольник со сметаной	255	23,30	2,04	5,0	14,1	109,75
	Горошница	180	15,00	17,4	1,56	40,56	245,76
	Куры отварные с соусом 90/50	140	48,60	25,7	1,9	0,9	123,8
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
	Печенье шоколадное 2шт	40	11,70	0,4	0,15	5,77	26,50
		885	127,60	49,11	14,95	87,6	668,1
день 10	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
завтрак 52,6 руб	Завтрак Вариант № 2 5-11 класс						
	Винегрет овощной	80	11,00	1,35	6,16	7,69	91,60
	Картофельное пюре с маслом	220	30,60	4,08	7,32	27,6	250,0
	чай с сахаром	200	5,00	0,10	0,00	9,10	35,0
	батон нарезной	50	6,00	3,80	2,70	25,00	140
		550	52,60	9,33	16,18	69,39	516,60
завтрак 71,47 руб	ЗАВТРАК 1 - 4 класс						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	28,00	5,5	4,45	47,6	195,22
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	15,84	4,66	5,86	0,00	72
	Хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Оладьи с повидлом 35/15	50	18,63	6,35	9,00	13,2	140,5
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
		500	71,47	19,01	19,56	82,05	504,48
завтрак ОБЗ 81,82 руб начальное звено	первый прием пищи						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	28,00	5,5	4,45	47,6	195,22
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	15,84	4,66	5,86	0,00	72
	Хлеб пшеничный	30	4,00	2,3	0,25	14,75	70,3
	Оладьи с повидлом 35/15	50	18,63	6,35	9,00	13,2	140,5
	чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	6,50	26,8
	второй прием пищи						
	Расстегай с курагой	50	12,30	3,90	2,60	30,50	164,90
		550	83,77	22,91	22,16	112,55	669,38
завтрак 92,60 руб	ЗАВТРАК 5 - 11 класс						

	Картофельное пюре	180	20,00	3,40	6,10	23,3	200,0
	Голубцы ленивые с соусом	100	43,60	12,85	9,15	1,55	140,0
	компот из смеси ягод	200	7,00	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
	Пирожное бисквитное	40	18,00	1,8	4,6	19,6	126
		550	92,60	18,58	16,24	64,80	514,20
завтрак ОБЗ 81,82 руб старшее звено	первый прием пищи						
	Картофельное пюре	180	20,00	3,40	6,10	23,3	200,0
	Голубцы ленивые с соусом	130	42,12	12,85	9,15	1,55	140,0
	компот из смеси ягод	200	5,00	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
	второй прием пищи						
	Булочка Бриошь	50	10,70	0,26	0,17	11,41	52
		560	81,82	18,84	16,41	76,21	566,2
обед 104,38 руб	Обед 1 - 4 класс						
	Винегрет овощной	60	9,43	1,2	4,2	6	71,80
	Суп с картофелем и макаронными изделиями с куриным мясом 200/20	220	22,35	5,15	3,97	16,71	121,5
	Картофельное пюре	150	18,00	3,40	6,10	23,3	190,1
	Голубцы ленивые с соусом	120	43,60	12,85	9,15	24,76	150,0
	компот из смеси ягод	200	7,00	0,04	0,00	15,90	94,20
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
		780	104,38	24,93	24,41	101,86	707,6
обед 127,60 руб	Обед 5 - 11 класс						
	Винегрет овощной	80	11,00	1,35	6,16	7,69	91,60
	Суп с картофелем и макаронными изделиями с куриным мясом	300	24,00	2,69	2,84	17,14	180,0
	Картофельное пюре	180	20,00	4,08	7,32	27,6	200,0
	Голубцы ленивые с соусом	130	43,60	12,85	9,15	1,55	140,0
	компот из смеси ягод	200	7,00	0,04	0,00	24,76	94,20
	хлеб пшеничный	30	4,00	2,29	0,99	15,19	80
	Кондитерское изделие (Пирожное бисквитное)	35	18,00	1,8	4,6	19,6	126
		955	127,60	23,3	26,46	93,93	785,8