

Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Директор

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 7-11 лет.

День 1

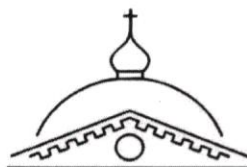
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	7	37	244	264/2013
2	Бутерброды с маслом	40	1	15	9	185	93/2013
3	Плоды свежие (мандарины)	90	1	0	7	32	112/2013
4	Чай с облепихой и сахаром	207	0	1	16	68	494/2013
5	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
6	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	597	13	25	94	666	
Обед							
1	Овощи натуральные (огурец)	60	0	0	1	7	106/2013
2	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	250	3	7	18	147	134/2013
3	Картофельное пюре	150	3	6	22	155	429/2013
4	Гуляш из говядины	125	15	19	5	261	367/2013
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	33	135	508/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	845	26	34	104	842	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущ. молоком	130	32	10	22	309	320/2013
2	Плоды свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
3	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	15	61	494/2013
	Итого:	480	34	11	69	512	
	Всего:	1922	73	70	267	2020	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми

О.А. Толокнова

Зав. производством

И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 7-11 лет.

День 2

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Омлет натуральный	150	14	21	4	256	301/2013
2	Бутерброды с сыром	45	6	10	10	149	90/2013
3	Плоды свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
4	Чай со смородиной и сахаром	200	0	0	15	60	493/2013
5	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
6	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	605	25	31	89	744	
Обед							
1	Винегрет овощной	100	1	10	7	126	76/2013
2	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250	8	8	19	182	149/2013
3	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	217	291/2013
4	Котлеты из кур. припущенные (филе)	100	15	18	9	254	412/2013
5	Кисель из брусники	200	0	0	26	102	502/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	860	34	44	122	1018	
Полдник							
1	Шанежка с картофелем	100	9	9	55	340	553/2013
2	Какао с молоком	200	4	4	20	127	496/2013
3	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	44	112/2013
	Итого:	400	13	13	85	511	
	Всего:	1865	72	88	296	2273	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми

О.А. Толокнова

Зав. производством

И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Пермь

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Пермь (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Пермь)

ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Утверждаю

Директор  О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 7-11 лет.

День 3

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
---	--------------------	--------------------	------	------	------	---------	----------------------

Завтрак

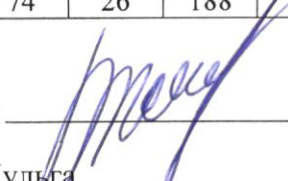
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая (200)	200	9	13	33	286	247/2013
2	Бутерброды с маслом	40	2	16	10	185	93/2013
3	Чай с облепихой и сахаром	207	0	1	16	68	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
Итого:		507	15	32	84	676	

Обед

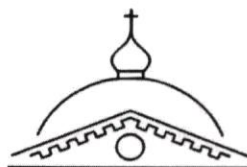
1	Салат из моркови и яблок	100	1	10	7	124	9/2013
2	Борщ из свежей капусты	250	2	6	10	98	126/2013
3	Рис отварной	150	4	5	45	240	414/2013
4	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	14	4	9	125	345/2013
5	Кисель из клюквы	200	0	0	26	102	502/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
Итого:		850	25	27	122	826	

Полдник

1	Каша рисовая вязкая	200	31	12	37	377	253/2013
2	Напиток из шиповника	200	1	0	25	104	519/2013
3	Фрукты свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
Итого:		550	34	13	94	623	
Всего:		1907	74	26	188	2125	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Пермь  О.А. Толокнова

Зав. производством  И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

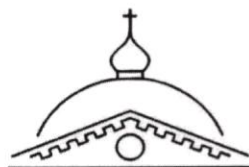
Возраст 7-11 лет.

День 4

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Запеканка из творога с молоком сгущ.	170	36	16	25	390	313/2013
2	Плоды свежие (мандарины)	90	1	0	7	32	112/2013
3	Чай с молоком	200	1	2	17	89	495/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	520	42	20	74	648	
Обед							
1	Овощи натуральные (помидор)	80	1	0	3	17	106/2013
2	Суп картофельный с горохом и кур.филе	275	8	12	13	193	144/2013
3	Рагу из овощей	150	4	11	21	196	195/2013
4	Котлеты из кур. (филе) припущенные с соусом сметан.	105	18	30	14	397	412/2013
5	Компот из чернослива	200	1	0	33	135	508/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	870	36	55	109	1075	
Полдник							
1	Шанежка с картофелем	100	9	9	55	340	553/2013
2	Какао с молоком	200	4	4	20	127	496/2013
3	Плоды свежие (мандарины)	90	1	0	7	32	112/2013
	Итого:	390	14	13	82	499	
	Всего:	1780	92	88	265	2222	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми _____ О.А. Толокнова

Зав. производством _____ И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 7-11 лет.

День 5

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша рисовая вязкая с молоком нат.	200	6	11	42	292	253/2013
2	Бутерброды с маслом	40	2	16	10	185	93/2013
3	Чай со смородиной и сахаром	200	0	0	15	60	493/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	500	12	29	92	674	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136	4/2013
2	Суп из овощей с фасолью	250	4	4	14	111	143/2013
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	7	47	293	237/2013
4	Рыба (горбуша), тушен., в томате с овощами	120	18	11	4	188	343/2013
5	Напиток из шиповника	200	1	0	25	104	519/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	880	40	34	125	969	
Полдник							
1	Кисель из клюквы	200	0	0	26	102	502/2013
2	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	44	112/2013
3	Булочка «Пермская»	75	5	8	39	251	554/2013
	Итого:	375	5	8	75	397	
	Всего:	1755	57	71	292	2040	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми

О.А. Толокнова

Зав. производством

И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Сверцева, 140

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

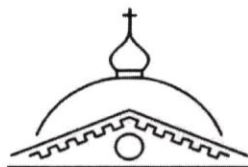
Возраст 7-11 лет.

День 6

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша манная молочная жидкая	205	6	8	32	220	262/2013
2	Бутерброды с маслом	40	2	16	10	185	93/2013
3	Чай с облепихой и сахаром	207	0	1	16	68	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	512	12	27	83	610	
Обед							
1	Салат из моркови	100	1	10	9	132	7/2013
2	Борщ из свежей капусты	250	2	6	10	98	126/2013
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	7	47	293	237/2013
4	Котлеты из кур. припущенные	100	15	16	9	238	412/2013
5	Кисель из брусники	200	0	0	26	102	502/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	860	33	41	126	1000	
Полдник							
1	Каша рисовая вязкая с молоком нат.	200	6	11	42	292	253/2013
2	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	493/2013
3	Фрукты свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
	Итого:	550	8	12	89	494	
	Всего:	1922	53	80	298	2104	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми _____ О.А. Толокнова

Зав. производством _____ И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

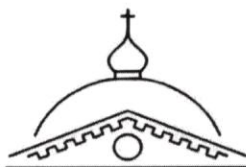
Возраст 7-11 лет.

День 7

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.
Завтрак							
1	Горошек консервированный	31	1	1	2	19	175/2013
2	Омлет натуральный	150	14	21	4	256	301/2013
3	Плоды свежие (мандарины)	90	1	0	7	32	112/2013
4	Чай с клюквой и сахаром	200	0	0	15	60	493/2013
5	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
6	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	531	20	24	53	504	
Обед							
1	Овощи натуральные (огурец)	60	0	0	1	7	106/2013
2	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	250	3	7	18	147	134/2013
3	Картофельное пюре	150	3	6	22	155	429/2013
4	Печень говяжья по- строгановски 75/50	125	21	18	8	278	398/2013
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	33	135	508/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	845	32	33	107	859	
Полдник							
1	Шанежка с картофелем	100	9	9	55	340	553/2013
2	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	44	112/2013
3	Чай с молоком	200	1	2	17	89	495/2013
	Итого:	400	10	11	82	473	
	Всего:	1776	62	68	242	1836	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми _____ О.А. Толокнова

Зав. производством _____ И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Сторожева, 140

Директор

Утверждаю
О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 7-11 лет.

День 8

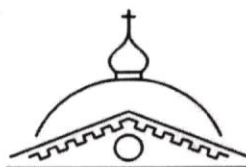
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая (200)	200	9	13	33	286	247/2013
2	Бутерброды с сыром	45	6	10	10	149	90/2013
3	Чай с облепихой и сахаром	207	0	1	16	68	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	512	19	26	84	640	
Обед							
1	Винегрет овощной с зеленым горошком	110	2	10	8	130	76/2013
2	Щи из свежей капусты с картофелем (20/10)	250	2	7	9	106	142/2013
3	Макаронные изделия отварные	150	6	7	36	233	291/2013
4	Котлеты рыбные (филе минтая)	90	14	4	9	125	345/2013
5	Напиток из шиповника	200	1	0	25	104	519/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	860	29	30	112	835	
Полдник							
1	Булочка «Пермская»	75	5	8	39	251	554/2013
2	Кисель из брусники	200	0	0	26	102	502/2013
3	Плоды свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
	Итого:	425	7	9	97	495	
	Всего:	1797	55	65	293	1970	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми

О.А. Толокнова

Зав. производством

И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)

ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Директор

О.А. Толокнова

Утверждаю

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 7-11 лет.

День 9

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.
---	--------------------	--------------------	------	------	------	---------	----------------------

Завтрак

1	Запеканка из творога с молоком сгущ.	170	36	16	25	390	313/2013
2	Плоды свежие (мандарины)	90	1	0	7	32	112/2013
3	Чай с лимоном и сахаром	207	0	0	15	61	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
Итого:		527	41	18	72	620	

Обед

1	Овощи натуральные (помидор)	80	1	0	3	17	106/2013
2	Суп картофельный с горохом и кур.филе	275	8	12	13	193	144/2013
3	Рагу из овощей	150	4	11	21	196	195/2013
4	Котлеты из кур. припущенные (филе)	100	15	18	9	254	412/2013
5	Компот из чернослива	200	1	0	33	135	508/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
Итого:		865	33	43	104	932	

Полдник

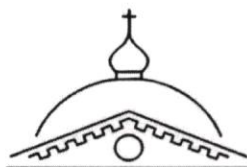
1	Омлет натуральный	150	14	21	4	256	301/2013
2	Какао с молоком	200	4	4	20	127	496/2013
3	Плоды свежие (яблоки)	100	0	0	10	44	112/2013
Итого:		450	18	25	34	427	
Всего:		1842	92	86	210	1979	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми

О.А. Толокнова

Зав. производством

И.К. Шульга



Русская Классическая Школа «Андреевская» г. Перми

Частное общеобразовательное учреждение «Русская классическая школа «Андреевская» г. Перми (ЧОУ «РКШ «Андреевская» г. Перми)
ИНН 5904402390 КПП 590401001 ОГРН 1225900011549 614089, Пермский край, г. Пермь, ул. Старцева, 140

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 7-11 лет.

День 10

№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша пшеничная вязкая	200	16	9	35	287	256/2013
2	Бутерброды с сыром	45	6	10	10	149	90/2013
3	Чай со смородиной и сахаром	200	0	0	15	60	493/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	505	26	21	85	633	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136	4/2013
2	Суп картофельный с макаронными изд. с кур.филе	275	8	9	14	171	147/2013
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	7	47	293	237/2013
4	Рыба (горбуша), тушен., в томате с овощами (100/100)	200	26	19	8	309	343/2013
5	Кисель из брусники	200	0	0	26	102	502/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	985	51	47	130	1148	
Полдник							
1	Шанежка с картофелем	100	9	9	55	340	553/2013
2	Плоды свежие (мандарины)	90	1	0	7	32	112/2013
3	Напиток из шиповника	200	1	0	25	104	519/2013
	Итого:	390	11	9	87	476	
	Всего:	1880	88	77	302	2257	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми

О.А. Толокнова

Зав. производством

И.К. Шульга