

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

Утверждаю

Директор _____ О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 12-18 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)	100	1	0	7	35	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:		607	13	25	94	669	

Обед

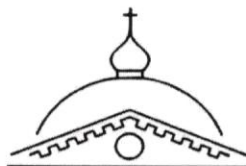
1	Овощи натуральные (огурец)	100	0	0	1	11	106/2013
2	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	250	3	7	18	147	134/2013
3	Картофельное пюре	180	3	7	26	186	429/2013
4	Гуляш из говядины	125	15	19	5	261	367/2013
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	33	135	508/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
Итого:		915	26	35	108	877	

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:		2002	73	71	271	2058	

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 12-18 лет.

День 2

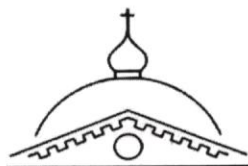
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Омлет натуральный	200	18	28	5	341	301/2013
2	Бутерброды с сыром	45	6	10	10	149	90/2013
3	Плоды свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
4	Чай со смородиной и сахаром	200	0	0	15	60	493/2013
5	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
6	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	655	30	41	87	829	
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	180	7	7	43	260	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:	890	35	45	129	1061	
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:	1945	78	99	301	2401	

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

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 12-18 лет.

День 3

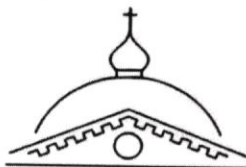
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	250	11	16	41	357	247/2013
2	Бутерброды с маслом	40	2	16	10	185	93/2013
3	Чай с облепихой и сахаром	207	0	1	16	68	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	557	17	35	92	747	
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	180	4	6	54	288	414/2013
4	Котлеты рыбные (филе минтая)	100	15	4	10	138	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:	890	26	28	132	887	
Полдник							
1	Каша рисовая вязкая	200	31	12	37	377	253/2013
2	Напиток из шиповника	200	1	0	25	104	519/2013
3	Плоды свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
	Итого:	550	34	13	94	623	
	Всего:	1997	77	76	318	2257	

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, 146

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 12-18 лет.

День 4

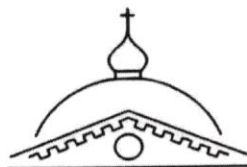
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200	42	18	29	458	313/2013
2	Плоды свежие (мандарины)	100	1	0	7	35	112/2013
3	Чай с молоком	200	1	2	17	89	495/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	560	48	22	78	719	
Обед							
1	Овощи натуральные (помидор)	100	1	0	3	21	106/2013
2	Суп картофельный с горохом и кур.филе	275	8	12	13	193	144/2013
3	Рагу из овощей	180	4	13	25	235	195/2013
4	Котлеты из кур. (филе) припущенные с соусом сметанн.	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:	920	36	57	113	1118	
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:	1870	98	92	273	2336	

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 12-18 лет.

День 5

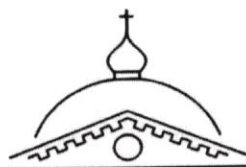
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша рисовая вязкая с молоком нат.	250	7	13	52	365	253/2013
2	Бутерброды с маслом	40	2	16	10	185	93/2013
3	Чай со смородиной и сахаром	200	0	0	15	60	493/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	550	13	31	102	747	
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	180	13	8	56	351	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:	910	42	35	134	1027	
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:	1835	60	74	311	2171	

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 12-18 лет.

День 6

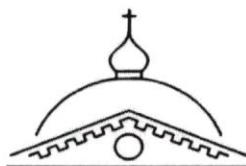
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша манная молочная жидкая	250	7	9	39	268	262/2013
2	Бутерброды с маслом	40	2	16	10	185	93/2013
3	Чай с облепихой и сахаром	207	0	1	16	68	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	557	13	28	90	658	
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	180	13	8	56	351	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:	890	35	42	135	1058	
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	Плоды свежие (Банан)	150	2	1	32	142	112/2013
	Итого:	550	8	12	89	494	
	Всего:	1997	56	82	314	2210	

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

Утверждаю

Директор  О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 12-18 лет.

День 7

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

Завтрак

1	Горошек консервированный	31	1	1	2	19	175/2013
2	Омлет натуральный	200	18	29	5	341	301/2013
3	Плоды свежие (мандарины)	100	1	0	7	35	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:	591	24	32	54	592	

Обед

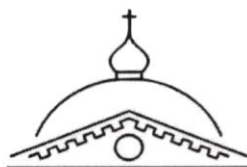
1	Овощи натуральные (огурец)	100	0	0	1	11	106/2013
2	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	250	3	7	18	147	134/2013
3	Картофельное пюре	180	3	7	26	186	429/2013
4	Печень говяжья по-строгановски 75/50	125	21	18	8	278	398/2013
5	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	33	135	508/2013
6	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
7	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	915	32	34	111	894	

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:	1906	66	77	247	1959	

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

Директор

Утверждаю

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 12-18 лет.

День 8

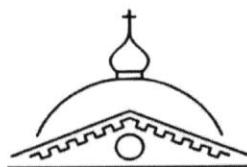
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая (200)	250	11	16	41	357	247/2013
2	Бутерброды с сыром	45	6	10	10	149	90/2013
3	Чай с облепихой и сахаром	207	0	1	16	68	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	562	21	29	92	711	
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	180	7	8	43	279	291/2013
4	Котлеты рыбные (филе минтая)	100	15	4	10	138	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:	900	31	31	120	894	
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:	1887	59	69	309	2100	

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. Стржева, 140

Директор

О.А. Толокнова

Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

Возраст 12-18 лет.

День 9

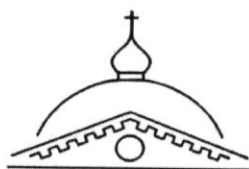
№	Наименование блюда	Выход, г. (мл.)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.
Завтрак							
1	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200	42	18	29	458	313/2013
2	Плоды свежие (мандарины)	90	1	0	7	32	112/2013
3	Чай с лимоном и сахаром	207	0	0	15	61	494/2013
4	Хлеб пшеничный	30	2	2	14	79	108/2013
5	Хлеб ржаной	30	2	0	11	58	109/2013
	Итого:	557	47	20	76	688	
Обед							
1	Овощи натуральные (помидор)	100	1	0	3	21	106/2013
2	Суп картофельный с горохом и кур.филе	275	8	12	13	193	144/2013
3	Рагу из овощей	180	4	13	25	235	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:	915	33	45	108	975	
Полдник							
1	Омлет натуральный	200	15	28	5	341	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:	500	19	32	35	512	
	Всего:	1972	99	97	219	2175	

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 12-18 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	250	20	11	43	358	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:	555	30	23	93	704	
Обед							
1	Салат из белокачанной 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	180	13	8	56	351	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:	1015	53	48	139	1206	
Полдник							
1	Шанежка с картофелем	100	9	9	55	340	553/2013
2	Плоды свежие (мандарины)	100	1	0	7	32	112/2013
3	Напиток из шиповника	200	1	0	25	104	519/2013
	Итого:	400	11	9	87	476	
	Всего:	1970	94	80	319	2386	

Директор ЧОУ РКШ «Андреевская» г. Перми

О.А. Толокнова

Зав. производством

И.К. Шульга