

Меню Миллерово с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Каша жидкая молочная из манной крупы. <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			ЭЦ-925, Бел-29, Жир-38, Угл-112	61-01
Обед				
250	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
100	Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 451, Бел-36, Жир-39, Угл-231	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р			ЭЦ-389, Бел-6, Жир-4, Угл-75	30-39
Итого за день			ЭЦ-2 765, Бел-72, Жир-81, Угл-418	181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Миллерово с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-209, Бел-19, Жир-35, Угл-4		210
100	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-38, Бел-3, Угл-6		131
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
100	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная, сахар</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Икра кабачковая..	ЭЦ-119, Бел-2, Жир-9, Угл-8		57
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
Итого за день			30-39	
Итого за день			181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.



Меню Миллерово с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/50	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-243, Бел-8, Жир-18, Угл-13		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</i>			
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное</i>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-987, Бел-18, Жир-62, Угл-84	61-01	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
	<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
200	Макаронник с мясом.	ЭЦ-524, Бел-26, Жир-29, Угл-38		285
	<i>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное., сушари панировочные</i>			
100	Капуста тушеная.	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-3, Угл-10		321
	<i>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>			
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 552, Бел-45, Жир-84, Угл-143	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
	<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>			
Итого за день		ЭЦ-3 307, Бел-72, Жир-195, Угл-290	181-40	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
Итого за день		ЭЦ-768, Бел-10, Жир-49, Угл-62	30-39	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



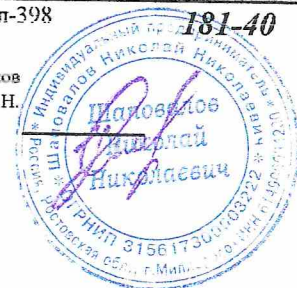
Меню Миллерово с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
240	Запеканка из творога <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-765, Бел-46, Жир-44, Угл-46		223
40	Сгущённое молоко	ЭЦ-640, Бел-16, Жир-17, Угл-109		579
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак			ЭЦ-1 762, Бел-71, Жир-65, Угл-223	61-01
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
200	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35		291
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-990, Бел-33, Жир-34, Угл-127	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за день			ЭЦ-3 030, Бел-109, Жир-105, Угл-398	181-40
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р			ЭЦ-278, Бел-5, Жир-6, Угл-47	30-39

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Миллерово с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень (говяжья), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
Итого за Завтрак			ЭЦ-934, Бел-26, Жир-21, Угл-158	61-01
Обед				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
100	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдже 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		75
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 248, Бел-30, Жир-54, Угл-154	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			ЭЦ-356, Бел-5, Жир-4, Угл-69	30-39
Итого за день			ЭЦ-2 538, Бел-61, Жир-78, Угл-381	181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



Меню Миллерово с 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с мдж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-150, Бел-5, Жир-5, Угл-18		120
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-717, Бел-24, Жир-27, Угл-87	61-01	
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
200	Жаркое по-домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное.</i>	ЭЦ-460, Бел-15, Жир-36, Угл-20		259
100	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-38, Бел-3, Угл-6		131
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-992, Бел-28, Жир-44, Угл-114	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-2 069, Бел-57, Жир-78, Угл-266	181-40	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-360, Бел-5, Жир-6, Угл-65	30-39	

Руководитель
МБОУ(МБДО)
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов



Меню Миллерово с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная, сахар</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
Итого за Завтрак			ЭЦ-669, Бел-22, Жир-21, Угл-90	61-01
Обед				
250	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
100	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8		47
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 586, Бел-41, Жир-78, Угл-168	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
Итого за день			ЭЦ-3 023, Бел-73, Жир-148, Угл-320	30-39
Итого за день				181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

И.И. Шадрин



Меню Миллерово с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
-----------	--------------------	---	-------------------	-----------------

Завтрак

	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. <i>творог, молоко с мдмж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</i>	ЭЦ-516, Бел-28, Жир-23, Угл-48		222
250/20	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-939, Бел-37, Жир-34, Угл-117	61-01	

Обед

250	Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
100	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат</i>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное</i>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
100	Винегрет овощной . <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-1, Жир-10, Угл-7		67
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 218, Бел-22, Жир-74, Угл-109	90-00	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р

250	Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377

готовная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р ЭЦ-297, Бел-6, Жир-6, Угл-49 **30-39**

Итого за день ЭЦ-2 454, Бел-65, Жир-114, Угл-274 **181-40**

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИИИ Шановидова
Н.Н. _____



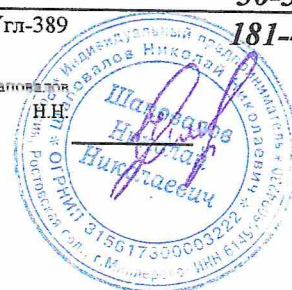
Меню Миллерово с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
250	Макароны отварные с сыром <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			ЭЦ-906, Бел-30, Жир-34, Угл-117	61-01
<u>Обед</u>				
250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
100	Печень, тушенная в соусе <i>печень (говяжья), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 217, Бел-30, Жир-29, Угл-203	90-00
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>				
250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			ЭЦ-378, Бел-5, Жир-6, Угл-69	30-39
Итого за день			ЭЦ-2 501, Бел-65, Жир-69, Угл-389	181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИИ Шаталов НН



Меню Миллерово с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-378, Бел-24, Жир-31, Угл-2		288
180	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-4, Жир-5, Угл-44		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			ЭЦ-868, Бел-32, Жир-44, Угл-81	61-01
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
100	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <i>крупа перловая, масло сливочное</i>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 334, Бел-27, Жир-85, Угл-112	90-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за день			ЭЦ-2 479, Бел-64, Жир-135, Угл-240	181-40
Итого за день			ЭЦ-278, Бел-5, Жир-6, Угл-47	30-39
Итого за день			ЭЦ-2 479, Бел-64, Жир-135, Угл-240	181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
И.И.

