

Шаповалов Н.Н.



Утверждаю

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на осенне-зимний период с 12 лет и старше

для школьников МОУ СОШ №5

г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Филоненко Т.И.

2023-2024гг

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.Н. Тучельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: СОШ 5 с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	1,8		144	15		
Итого за Завтрак		550	25,58	34,67	101,82	839,42	15	64-30	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103		
	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом	100	9,79	4,84	11	126,36	281		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Икра из свежих кабачков	100	0,55	5,04	2,04	55,62	73		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Обед		900	30,78	25,37	164,22	1044,06		64-30
	Льготная категория питающихся (5-11 кл) г								
		Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р		425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39	
Итого за День		1 875	61,19	66,54	332,31	2251,3		173-99	

Рацион: СОШ 5 с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	1,8		144	15	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		550	25,64	30,11	86,24	732,9		64-30
Обед	Борщ свекольный	250	2,14	5,29	14,19	114,25	86	
	Голубцы ленивые	100	8,83	5,65	12,66	136,88	315	
	Соус с томатом и луком	30	0,35	1,26	2,41	22,35	366	
	Итого за Обед							

	Каша распычатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		852	30,41	26,63	142,91	954,22		64-30
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
	Борщ свекольный	200	1,71	4,23	11,35	91,4	86	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	3,32	4,85	36,31	212,2		45-39
Итого за день		1 822	59,37	61,59	265,46	1899,32		173-99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210	
	Икра из свежих кабачков.	100	0,55	5,04	2,04	55,62	73	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак	570	28,63	43,34	69,5	601,56		64-30
Обед	Суп картофельный с крупой(пшеничный)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,6	0,2	5,6	30	71	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед	900	31,07	27,29	143,68	975,06		64-30

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп картофельный с крупой(пшеничный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Завтрак	Итого за Завтрак категория питающихся (5-11кл) г	425	4,26	6,4	62	341,82		45-39
	Итого за день	1 895	63,96	77,03	275,18	1918,44		173-99

Рацион: СОШ 5 с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертелли мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279	
	Каша рассыпчатая рчневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Завтрак	570	17,97	62,12	89,42	1006,9		64-30
Обед	Ци из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	

	Салат из Белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Кисель из яблоч сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		900	34,04	32,78	147,53	1048,72		64-30
Льготная категория питающихся (5-11кл) г	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Кисель из яблоч сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		420	3,01	4,61	47,68	260,23		45-39
Итого за день		1 890	55,02	99,51	284,63	2315,85		173-99

Рацион: СОШ 5 с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Хлеб ржано-пшеничный	570	35,68	25,19	121,25	870,95		64-30
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	250	5,61	3,03	15,67	112,25	90	
	Тфтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
Итого за Обед	Рагу овощное (3-й вариант)	180	3,36	7,69	17,99	154,62	362	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	800	25,2	28,99	135,19	925,77		64-30
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	200	7,17	6,65	64,84	363,02		45-39
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	425	7,17	6,65	64,84	363,02		45-39
	Хлеб ржано-пшеничный	1795	68,05	60,83	321,28	2159,74		173-99
Итого за Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Обед	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	200	7,17	6,65	64,84	363,02		45-39
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	800	25,2	28,99	135,19	925,77		64-30
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками.	200	4,49	2,42	12,53	89,8	90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	250	7,25	6,85	23,22	183,5	101	
	Бутерброд с повидлом и маслом.	30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	2	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Хлеб ржано-пшеничный	575	18,61	14,42	114,48	676,3		64-30
Итого за Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Хлеб ржано-пшеничный	180/100	21,23	16,63	44,98	414,75	308	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	900	34,46	28,59	154,21	1037,77		64-30

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Льготная категория питающихся (5-11 кл) г

Рассолыник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	420	4,25	4,67	61,82	325,97		45-39
Итого за день	1 895	57,32	47,68	330,51	2040,04		173-99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сухими.	250/20	39,46	29,85	75,6	729	223	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		550	48,34	40,72	144,39	1151,7	14	64-30
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75	
	Кисель из яблоч сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Обед		40	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		900	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Льготная категория питающихся (5-11кл) г			27,04	24,22	154,75	978,51		64-30
Итого за день	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кисель из яблоч сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	3,79	6,55	55,39	316,08	
Итого за день		1 875	79,17	71,49	354,53	2446,29		173-99

Рацион: СОШ 5 с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с крупой(речневый).	250	7,46	6,85	21,35	177,75	101		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Итого за Завтрак		550	25,69	29,54	85,18	724,65		64-30
	Обед	Борщ с капустой и картофелем.	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
		Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом	100	15,34	9,88	10,64	192,5	324	
		Молочным	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	0,55	5,04	2,04	55,62	73		
	Икра из свежих кабачков.	100	0,55	5,04	2,04	55,62	73		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		

	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		900	38,06	42,78	180,28	1280,08		64-30
Льготная категория питающихся (5-1 кл) П								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 45,39р		425	7,27	18,03	84,32	545,62		45-39
Итого за день		1 875	71,02	90,35	349,78	2550,35		173-99

Рацион: СОШ 5 с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		550	26,47	17,62	110,24	729,46		64-30
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,36	12,14	87,25	91	
	Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед		900	42,1	47,17	160,25	1259,13		64-30
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	91	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл)		425	4,36	6,92	62,02	343,02		45-39
Итого за день		1 875	72,93	71,71	332,51	2331,61		173-99

Рацион: СОШ 5 с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом	70/30	24,02	30,69	1,51	377,96	288		
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Итого за Завтрак		582	37,4	46,74	109,54	1022,8		64-30
	Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
		Котлеты рыбные любительские	100	13,95	4,88	11,3	145	272	
		Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
Овощи натуральные свежие (огурец)		100	1,6	0,2	5,6	30	71		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1	0,9	42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		

Итого за Обед	900	34,81	25,16	150,43	1004,64			64-30
Льготная категория питающихся (5-11кл) П								
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6		102	
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8		560	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37		349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,03	4,82	65,47	358,77			45-39
Итого за день	1 902	79,24	76,72	325,44	2386,21			173-99

Итого за период									
Среднее значение за период	18 699	667,27	723,45	3171,63	22299,15				
		66,7	72,3	317,2	2229,9				

Составил _____
Администратор

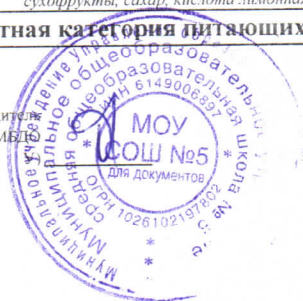


Утвердил _____




СОШ 5 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 . <small>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
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			64-30	
Обед				
250	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
100	Зразы рыбные с яйцом со сметанным соусом с томатом <small>миштал, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сметана, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., томат , мука пшеничная высшего сорта</small>	ЭЦ-126, Бел-10, Жир-5, Угл-11		281
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Икра из свежих кабачков. <small>кабачки свежие., капуста белокочаная, лук репчатый, томат , масло растительное.</small>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-5, Угл-2		73
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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			64-30	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			45-39	
Итого за день			173-99	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

СОШ 5 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 овсяной крупой <i>молоко с м.д.ж. 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
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			64-30	
Обед				
250	Борщ свекольник . <i>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i>	ЭЦ-114, Бел-2, Жир-5, Угл-14		86
100	Голубцы ленивые <i>капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, яйцо куриное, масло сливочное</i>	ЭЦ-137, Бел-9, Жир-6, Угл-13		315
30	Соус с томатом и луком . <i>томат, морковь, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-22, Жир-1, Угл-2		366
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
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			45-39	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Борщ свекольник . <i>свекла, картофель, лук репчатый, томат, морковь, петрушка (корень), масло растительное.</i>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-4, Угл-11		86
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
Итого за день			173-99	

Руководитель
МБОУ (МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

СОШ 5 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>				
200	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-209, Бел-19, Жир-35, Угл-4		210
100	Икра из свежих кабачков. <i>кабачки свежие., капуста белокочанная, лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-5, Угл-2		73
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
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			64-30	
<u>Обед</u>				
250	Суп картофельный с крупой(пшениный) <i>картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Печень, тушенная в соусе <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6		71
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			64-30	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u>				
200	Суп картофельный с крупой(пшениный) <i>картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			173-99	

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.



СОШ №5 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 <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая</small>	ЭЦ-243, Бел-8, Жир-18, Угл-13		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное</small>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	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			64-30	
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
100	Птица тушеная в соусе сметанном/ <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Салат из белокачанной капусты свежей <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
200	Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	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			64-30	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
200	Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
Итого за день			173-99	
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			173-99	

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

СОШ 5 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	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-214, Бел-16, Жир-11, Угл-11		261
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
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
Итого за Завтрак			64-30	
Обед				
250	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, мидтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-112, Бел-6, Жир-3, Угл-16		90
100	Тефтели мясные с соусом <i>свишина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат</i>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
180	Рагу овощное (3-й вариант) <i>картофель, капуста белокочанная, морковь, масло сливочное, лук репчатый, томат, мука пшеничная высшего сорта, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-155, Бел-3, Жир-8, Угл-18		362
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			64-30	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с рыбными фрикадельками. <i>картофель, мидтай, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное, яйцо куриное, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-4, Жир-2, Угл-13		90
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			45-39	
Итого за день			173-99	

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.Руководитель
МБОУ МБДО

СОШ 5 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 пшеничная с маслом сливочным и сахаром <i>молоко с мдже 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-184, Бел-7, Жир-7, Угл-23		101
30/20/5	Бутерброд с повидлом и маслом. <i>хлеб пшеничный, повидло, масло сливочное</i>	ЭЦ-156, Бел-2, Жир-4, Угл-28		2
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
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			64-30	
Обед				
250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
180/100	Запеканка картофельная с мясом. <i>картофель, свинина, масло сливочное, лук репчатый, сухари панировочные</i>	ЭЦ-415, Бел-21, Жир-17, Угл-45		308
100	Салат из белокачанной капусты свежей <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
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			64-30	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			173-99	
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			173-99	

Руководитель
МБОУ СОШ 5

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

СОШ 5 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				
250/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным . <i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-729, Бел-39, Жир-30, Угл-76		223
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			64-30	
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	Рыба, тушенная 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	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-4, Жир-5, Угл-44		305
100	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		75
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			64-30	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			173-99	

Руководитель
МБОУ МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

СОШ 5 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	Суп молочный с крупой(гречневый). <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-178, Бел-7, Жир-7, Угл-21		101
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
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			64-30	
<u>Обед</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным <small>филе цб, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная</small>	ЭЦ-193, Бел-15, Жир-10, Угл-11		324
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное</small>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Икра из свежих кабачков. <small>кабачки свежие., капуста белокочанная, лук репчатый, томат, масло растительное.</small>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-5, Угл-2		73
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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			64-30	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			45-39	
Итого за день			173-99	

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

СОШ 5 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				
70/30	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>листья, 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
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
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			64-30	
Обед				
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-87, Бел-2, Жир-3, Угл-12		91
180/100	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49		291
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
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			64-30	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с клецками <i>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, яйцо куриное, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-70, Бел-2, Жир-3, Угл-10		91
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			45-39	
Итого за день			173-99	

Руководитель
МБОУ МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

СОШ 5 с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/30	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
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			64-30	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Котлеты рыбные любительские <i>минтай, морковь, яйцо куриное, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-145, Бел-14, Жир-5, Угл-11		272
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-30, Бел-2, Угл-6		71
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			64-30	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			173-99	

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.