

#

Меню Миллерово с 7-11лет

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

Завтрак

180	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко 0,1% 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-188, Бел-17, Жир-31, Угл-3		210
60	Салат из свежесырой отварной с растительным маслом. свежесырой, масло растительное	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-653, Бел-27, Жир-39, Угл-88	120-00	

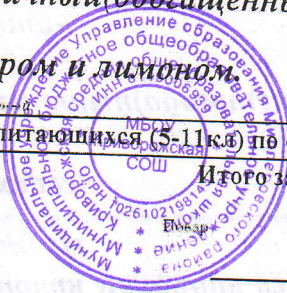
Обед

200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (зелень), томат, соль йодированная	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, капуста белокочанная, сахар, соль йодированная	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко 0,1% 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимон, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-693, Бел-22, Жир-21, Угл-95	95-00	

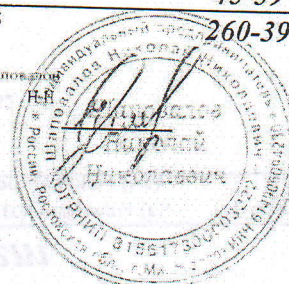
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р

200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (зелень), томат, соль йодированная	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимон, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
Итого за день		ЭЦ-195, Бел-3, Жир-5, Угл-31	45-39	
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-1 540, Бел-53, Жир-65, Угл-215	260-39	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



ИП Шаповалов



#

Меню Миллерово с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
60/20	Печень, тушенная в соусе	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак			ЭЦ-816, Бел-29, Жир-20, Угл-124	120-00
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый)	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	Котлеты ,биточки мясные.	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Картофельное пюре с маслом	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Пшеница свекольная	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142	95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый)	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			ЭЦ-414, Бел-9, Жир-12, Угл-62	45-39
Итого за день			ЭЦ-2 342, Бел-64, Жир-78, Угл-327	260-39

Русский
МБОУСМБЛ

Figure 1

ИП Шумов

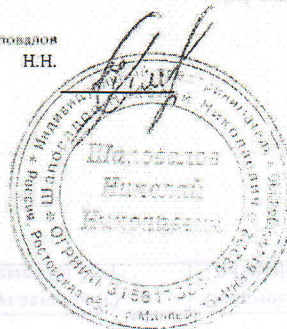
Н Н

HH

Меню Миллерово с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
210	Суп молочный с вермишелью. молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-126, Бел-5, Жир-4, Угл-15		120
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за Завтрак			ЭЦ-742, Бел-21, Жир-24, Угл-104	120-00
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
150/90	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4		131
200	Кисель из яблок сушеных сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная	ЭЦ-128, Угл-31		354
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 051, Бел-29, Жир-50, Угл-114	95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Кисель из яблок сушеных сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная	ЭЦ-128, Угл-31		354
за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			ЭЦ-260, Бел-3, Жир-5, Угл-48	45-39
Итого за день			ЭЦ-2 052, Бел-54, Жир-79, Угл-265	260-39

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню Миллерово с 7-11лет

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

Завтрак

70/20	Рыба, тушеная в томате с овоцами	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3	229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36	171
200	Чай с сахаром.	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			120-00

Обед

200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13	102
90	Птица тушеная в соусе сметанным/	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3	290
150	Макаронные изделия отварные с маслом.	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31	203
60	Салат из квашеной капусты	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5	47
200	Компот из смеси сухофруктов	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			95-00

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р

200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13	102
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	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
Итого за день			45-39

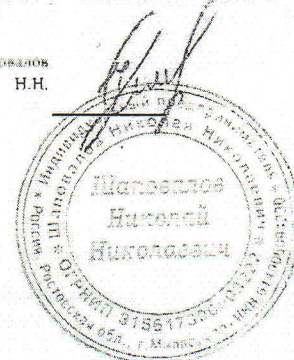
Итого за день ЭЦ-2 023, Бел-63, Жир-50, Угл-311

260-39

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню Миллерово с 7-11лет

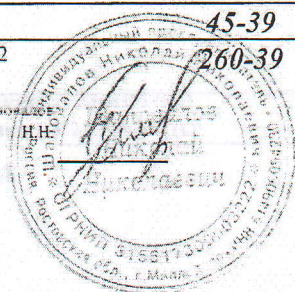
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	ЭЦ-594, Бел-32, Жир-24, Угл-62		223
	творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сахар ванильный, сметана, яйцо куриное, соль йодированная			
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
100	Фрукты или ягоды свежие (мандарин).	ЭЦ-52, Угл-11		338,01
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 069, Бел-41, Жир-35, Угл-142	120-00	
Обед				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная			
90	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
	говядина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, помидор, крупа рисовая, соль йодированная			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная			
60	Винегрет овощной .	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4		67
	картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	сахар, лимон, чай черный			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 051, Бел-20, Жир-61, Угл-100	95-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	сахар, лимон, чай черный			
Итого за день		ЭЦ-2 391, Бел-65, Жир-104, Угл-282	260-39	

а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р ЭЦ-271, Бел-5, Жир-8, Угл-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)

Повар

ИП Шоломов



Меню Миллерово с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Макаронные изделия с сыром	ЭЦ-368, Бел-15, Жир-18, Угл-38		204
200	Какао с молоком..	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-908, Бел-28, Жир-32, Угл-123	120-00	
Обед				
200	Рассольник Ленинградский	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушеная в соусе	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Картофельное пюре с маслом	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Овощи соевые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 040, Бел-27, Жир-26, Угл-169	95-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Рассольник Ленинградский	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-359, Бел-4, Жир-8, Угл-62	45-39	
Итого за день		ЭЦ-2 307, Бел-60, Жир-66, Угл-354	260-39	



Повар

ИП Шановалов
Н.Н.