

Меню МБОУ

с 7-11лет

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

Завтрак

220	Каша жидкая молочная из манной крупы. манная с маж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-668, Бел-19, Жир-23, Угл-91	90-00	

Обед

200	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Котлеты рубленые из филе птицы. филе цб, манная с маж 2,5%, хлеб пшеничный, султан йодированный, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи соленые (огурцы).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	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-1 246, Бел-33, Жир-35, Угл-193	100-00	

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

200	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
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 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349

а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-368, Бел-5, Жир-7, Угл-66	45-39	
Итого за день		ЭЦ-2 281, Бел-57, Жир-64, Угл-351	235-39	



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
120	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-125, Бел-12, Жир-21, Угл-2		210
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
55	Пряник ,(печенье)	ЭЦ-282, Бел-5, Жир-4, Угл-58		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-788, Бел-24, Жир-31, Угл-128	90-00	
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с жиром 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	100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (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
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимон, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-195, Бел-3, Жир-5, Угл-31	45-39	
Итого за день		ЭЦ-1 676, Бел-50, Жир-57, Угл-254	235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



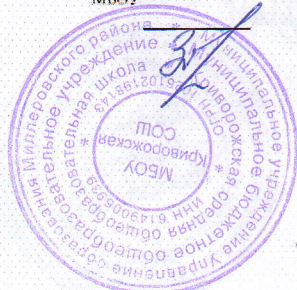
Меню МБОУ

с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/35	Тефтели мясные с соусом скинни, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-172, Бел-5, Жир-12, Угл-9		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-817, Бел-14, Жир-50, Угл-73	90-00	
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох золотой, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
150/90	Макаронник с мясом . скинни, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сахар йодированный	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
60	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	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-1 240, Бел-47, Жир-45, Угл-153	100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох золотой, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
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 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-392, Бел-7, Жир-8, Угл-66	45-39	
Итого за день		ЭЦ-2 449, Бел-68, Жир-103, Угл-292	233-39	

 Директор
МБОУ

Повар

 ИП Шаповалов
Н.Н.


Меню МБОУ

с 7-11лет

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

Завтрак

220	Суп молочный с овсяной крупой	ЭЦ-164, Бел-7, Жир-7, Угл-20		101
	молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная			
200	Какао с молоком..	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
	молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок			
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			90-00	

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная			
150/90	Плов из курицы	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
	цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная			
60	Салат из моркови с сахаром	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
	морковь, сахар			
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
Итого за Обед			100-00	

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

200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			235-39	

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ

с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Печень, тушенная в соусе печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
135	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-256, Бел-8, Жир-8, Угл-37		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-740, Бел-29, Жир-21, Угл-104	90-00	
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная	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 картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	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-1112, Бел-27, Жир-46, Угл-142	100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная	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
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-342, Бел-4, Жир-6, Угл-62	45-39	
Итого за день		ЭЦ-2194, Бел-60, Жир-73, Угл-308	235-39	



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ

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	Суп молочный с вермишелью. молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-132, Бел-5, Жир-4, Угл-16		120
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			90-00	

Обед

200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, 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	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
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			100-00	

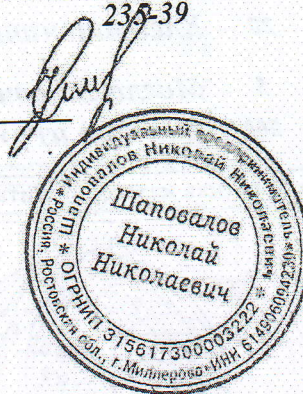
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р

200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (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	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376

Итого за день ЭЦ-193, Бел-3, Жир-5, Угл-31 **45-39**
 ЭЦ-1 738, Бел-50, Жир-72, Угл-207 **238-39**



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ

с 7-11 лет

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

Завтрак

50/35	Рыба, тушенная в томате с овощами лососей, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная	ЭЦ-89, Бел-8, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-635, Бел-22, Жир-15, Угл-97	90-00	

Обед

200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох зеленый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цы, сметана, крупа пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из квашеной капусты капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	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-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143	100-00	

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

200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох зеленый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
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 сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349

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

Итого за день ЭЦ-1 986, Бел-61, Жир-49, Угл-305

45-39

235-39



Повар

Handwritten signature of the cook.

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецензуры
Завтрак				
115/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	ЭЦ-365, Бел-20, Жир-15, Угл-38		223
	творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар ванильный, сметана, соль йодированная			
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн- зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-757, Бел-28, Жир-18, Угл-110	90-00	
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, томат, 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.	ЭЦ-67, Угл-17		376
	сахар, 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-1 056, Бел-20, Жир-61, Угл-101	100-00	
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.	ЭЦ-67, Угл-17		376
	сахар, чай черный			

1 Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р ЭЦ-276, Бел-5, Жир-8, Угл-42

45-39

Итого за день ЭЦ-2 089, Бел-52, Жир-87, Угл-253

235-39



Повар

Handwritten signature of the cook

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-385, Бел-16, Жир-18, Угл-39		204
200	Какао с молоком.. молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			ЭЦ-881, Бел-32, Жир-34, Угл-107	90-00
Обед				
200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушенная в соусе печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	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	100-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	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 сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			ЭЦ-359, Бел-4, Жир-8, Угл-62	45-39
Итого за день			ЭЦ-2 279, Бел-63, Жир-68, Угл-338	235-39

Директор

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ

с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Птица отварная с соусом.	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1		288
120	Рис припущенный	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29		305
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак			ЭЦ-798, Бел-28, Жир-28, Угл-98	90-00
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Котлеты ,биточки мясные.	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
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-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126	100-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			ЭЦ-418, Бел-7, Жир-15, Угл-62	45-39
Итого за день			ЭЦ-2 578, Бел-63, Жир-124, Угл-286	235-39



Повар

[Signature]

ИП Шаповалов
Н.Н.

