

Меню МБОУ

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				
150	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с медом 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		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			90-00	

Обед

250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
100	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с медом 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, 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			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, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р ЭЦ-195, Бел-3, Жир-5, Угл-31 **45-39**

Итого за день ЭЦ-1 825, Бел-56, Жир-68, Угл-267 **235-39**



Повар

[Signature]

ИП Шаповалов
Н.Н.



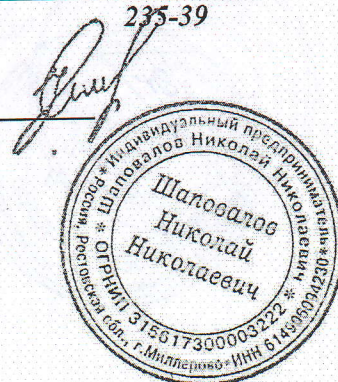
Меню МБОУ

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				
50/50	Тефтели мясные с соусом сметана, лук репчатый, сметана, мясо свиная вырезка сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат, соль йодированная	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корея), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
180/100	Макаронник с мясом . сметана, макароны, лук репчатый, мясо свиное, масло растительное, соус томатный	ЭЦ-734, Бел-37, Жир-41, Угл-53		285
100	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		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			100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корея), 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
Итого за день			235-39	
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			235-39	



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ

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 молоко с жиром 2,5%, сливки "Геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
200	Какао с молоком.. молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста без косточек, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
180/100	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томаты, соль йодированная	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49		291
100	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
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
Итого за Обед			100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста без косточек, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			235-39	



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню МБОУ

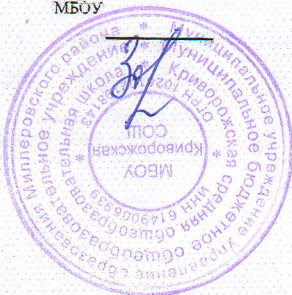
с 12 лет и старше

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. молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-150, Бел-5, Жир-5, Угл-18		120
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
180/100	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-644, Бел-20, Жир-50, Угл-28		259
100	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-38, Бел-3, Угл-6		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 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	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	
Итого за день			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

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, тушеная в томате с овощами лосось, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		

Итого за Завтрак ЭЦ-713, Бел-26, Жир-17, Угл-107

90-00

Обед

250	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из квашеной капусты капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8		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		

Итого за Обед ЭЦ-1 078, Бел-36, Жир-31, Угл-156

100-00

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

200	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, 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		
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		560
200	Компот из сушеных фруктов. сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-113, Угл-28		14

а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р ЭЦ-325, Бел-6, Жир-8, Угл-51

45-39

Итого за день ЭЦ-2 117, Бел-68, Жир-57, Угл-314

235-39



Повар

ИП Шоповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

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				
160/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	ЭЦ-486, Бел-26, Жир-20, Угл-50		223
	творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана, яйцо куриное, соль йодированная			
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		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-894, Бел-35, Жир-24, Угл-125	90-00	
Обед				
250	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
	картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная			
100	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
	сметана, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат, соль йодированная			
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
	крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная			
100	Винегрет овощной.	ЭЦ-125, Бел-1, Жир-10, Угл-7		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-1 223, Бел-22, Жир-74, Угл-110	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			

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

45-39

Итого за день ЭЦ-2 392, Бел-61, Жир-105, Угл-277

235-39

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



[Handwritten signature]



Меню МБОУ

с 12 лет и старше

(2чт)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
200	Какао с молоком.. молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		527
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		14
Итого за Завтрак			ЭЦ-1 034, Бел-38, Жир-45, Угл-113	15
			90-00	
Обед				
250	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
100	Печень, тушенная в соусе печень свиная, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		70
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		349
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		560
Итого за Обед			ЭЦ-1 333, Бел-36, Жир-29, Угл-227	527
			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		
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		560
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		14
Итого за день			ЭЦ-2 727, Бел-79, Жир-83, Угл-402	349
			45-39	
			235-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шиповалов
Н.Н.



Меню МБОУ

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

60/30	Птица отварная с соусом. цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		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-928, Бел-34, Жир-36, Угл-108

90-00

Обед

250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	Котлеты, биточки мясные. свинина, молоко с жиром 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	Каша рассыпчатая перловая с маслом. крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		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-1 572, Бел-31, Жир-97, Угл-140

100-00

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

200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная	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-2 918, Бел-72, Жир-147, Угл-311

235-39



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов
Н.Н.

