

МЕНЮ ОВЗ 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	Каша жидкая молочная из манной крупы. манная крупа 2,5%, крупа манная, молоко сливочное, сахар, соль бездрожжевая	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
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
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
20	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-144, Бел-9, Жир-12		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-823, Бел-25, Жир-34, Угл-98		
Обед				
200	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль бездрожжевая	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Котлеты рубленые из филе птицы. филе цы, манная крупа 2,5%, хлеб пшеничный, курица филе, лук репчатый, морковь, соль бездрожжевая	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, молоко сливочное, соль бездрожжевая	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
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-1 246, Бел-33, Жир-35, Угл-193		
Итого за день		ЭЦ-2 069, Бел-58, Жир-69, Угл-292		

149-94



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ 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 жиром 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		ЭЦ-872, Бел-28, Жир-39, Угл-134		
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
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, лимонный, 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		
Итого за день		ЭЦ-1 565, Бел-51, Жир-60, Угл-229		

149-94

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ 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	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
свиная, лук репчатый, сырный, мясо свиное высшего сорта, мякоть свиная, крупка рисовая, помидор, соус томатный				
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
крупка ячневая, мякоть свиная, соус томатный				
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
сахар, чай черный				
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		ЭЦ-931, Бел-16, Жир-59, Угл-79		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
картофель, горох зеленый, лук репчатый, морковь, мякоть свиная, капуста (кочан), соус томатный				
150/90	Макаронник с мясом	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
свиная, макароны, лук репчатый, мякоть свиная, мякоть свиная, соус томатный, сухари панировочные				
60	Салат из белокачанной капусты свежей	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, мякоть свиная, мякоть свиная, соус томатный				
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
сухофрукты, сахар, мякоть свиная				
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		
Итого за день		ЭЦ-2 170, Бел-63, Жир-104, Угл-232		

149-94



Повар

104

ИП Шоловцов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ 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	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
	молоко с жиром 2,5%, овсяная "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная			
200	Какао с молоком..	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
	молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок			
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		ЭЦ-802, Бел-29, Жир-33, Угл-93		

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная			
150/90	Плов из курицы	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
	курица-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томаты, 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		ЭЦ-1 212, Бел-39, Жир-47, Угл-149		
Итого за день		ЭЦ-2 014, Бел-67, Жир-80, Угл-242		



Пожар

10/1

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ 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

70/50	Печень, тушенная в соусе печень свиная, сметана, масло растительное высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-214, Бел-16, Жир-11, Угл-11		261
160	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-304, Бел-9, Жир-10, Угл-44		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 ЭЦ-838, Бел-34, Жир-24, Угл-115

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. свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар рафинированный, масло растительное, соль йодированная	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-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142

Итого за день ЭЦ-1 950, Бел-60, Жир-70, Угл-257

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

149-94



МЕНЮ ОВЗ 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 сдвж 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		ЭЦ-701, Бел-23, Жир-27, Угл-83		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста безкочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (зелень), 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		ЭЦ-983, Бел-29, Жир-50, Угл-97		
Итого за день		ЭЦ-1 684, Бел-52, Жир-77, Угл-181		

149.94

Покор

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОБЗ МБОУ

с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецензуры
Завтрак				
70/30	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>картофель, морковь, помидор, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	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		ЭЦ-713, Бел-26, Жир-17, Угл-107		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом. <i>картофель, горох вареный, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (зелень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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		
Итого за день		ЭЦ-1 673, Бел-57, Жир-43, Угл-250		

149-94

Итого за Обед ЭЦ-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143

Итого за день ЭЦ-1 673, Бел-57, Жир-43, Угл-250

Повар

ИП Шатовлов Н.Н.



МЕНЮ ОВЗ 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	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
200	Какао с молоком.. молоко с медом 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		ЭЦ-1 034, Бел-38, Жир-45, Угл-113		
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 свиная, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
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-1 137, Бел-33, Жир-25, Угл-189		
Итого за день		ЭЦ-2 171, Бел-71, Жир-71, Угл-302	149-94	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ 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		
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Котлеты ,биточки мясные. говядин, молоко с жиром 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом. крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное	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		
Итого за день		ЭЦ-2 290, Бел-62, Жир-117, Угл-234		



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

149-94