

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период с 12 лет и старше (СВО и Многодетные 5-11 кл-
78,78р) (ОВЗ 5-11 кл -275,78р: Льготная категория -66р)
для школьников МБОУ Чертковская СОШ № 2
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ № 2



2025г. 2026г.

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях
Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд на весенне-летний период с 12 лет и тарше : Завтрак **(СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)**

Рацион:		Неделя: 1			День: понедельник			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы					
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Печенье .	60	4,5	5,88	44,64	250,2	332			
		550	15,38	17,55	121,5	714,24				78,78 Р
Итого за Завтрак										
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103			
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279			
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171			
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70			
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
		870	22,31	27,15	201,76	1159,18				197,00 Р
Итого за Обед										итог:275,78
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349			
		510	7,84	3,47	87,7	436,73				
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р										
Итого за день										(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							
			Белки	Жиры	Углевод ы					
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210			
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52			
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527			
		550	24	41,2	55,28	497,67				78,78 Р
Итого за Завтрак										
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88			
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229			
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128			
	Овощи соленые (огурец).	100	0,4		65	250	70			
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
		870	19,95	21,74	142,99	859,35				197,00 Р
Итого за Обед										итог:275,78
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527			
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377			
		510	5,94	5,6	49,55	284,72				
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р										
Итого за день										

Рацион:		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
		550	12,66	57,69	61,61	824,95	
Итого за Завтрак							78,78 Р
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,66	23,75	15,29	338,98	294
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
		870	34,02	39,89	140,71	1082,66	
Итого за Обед							197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
		510	10,64	5,9	86,78	466,73	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р							
Итого за день		1 930	57,32	103,48	289,1	2374,34	

Рацион:		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101	
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	527	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
Итого за Завтрак		550	20,68	21,05	80,47	601,56		78,78 Р
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Мясо тушеное	100	15,2	17,38	2,56	225	256	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	30,09	46,54	125,99	1083,35		197,00 Р
Льготная категория питающихся (5- 11кл) по 66 р								итог:275,78
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	9,79	17,88	87,94	559,41		
Итого за день		1 930	60,56	85,47	294,4	2244,32		

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница		(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	110	15,1	10,53	9,88	195,71	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Завтрак	550	29,38	21,97	101,54	732,57	78,78 Р
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Плов из курицы	280	28,69	34,18	48,87	622,91	291
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед	870	37,07	45,12	136,38	1120,09	197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	510	7,12	3,34	82,35	404,23		
Итого за день	1 930	73,57	70,43	320,27	2256,89		

Рацион:		Неделя: 2		День: понедельник		(лист 6)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120
	Кофейный напиток	220			21,96	87,78	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	35	1,96	0,39	16,45	80,47	527
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
Итого за Завтрак	550	14,48	14,97	70,29	493,44	78,78 Р	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Жаркое по-домашнему	280	20,35	49,7	27,54	643,55	259
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед	870	27,56	55,28	166,45	1283,84	197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	510	6,92	5,58	78,14	408,23		
Итого за день	1 930	48,96	75,83	314,88	2185,51		

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	10,73	5,45	4,18	115,5	229
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Завтрак	550	22,7	15,13	88,83	598,08	78,78 Р
Обед	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Итого за Обед	870	30,31	26,26	128,93	896,68	197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р	Суп картофельный с горохом .	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	10,64	5,9	86,78	466,73	
Итого за день		1 930	63,65	47,29	304,54	1961,49	

Итого за день		1 930	57,46	88,96	260,3	2152,04		
Рацион:		Неделя: 2		День: среда		(лист 8)		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,23	22,11	56	540	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		550	32,87	22,81	110,67	787,73		78,78 Р
Обед								
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171	
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62	
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	16,86	60,91	89,19	1025,09		197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р								итог:275,78
	Суп картофельный с клецками.	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	7,73	5,24	60,44	339,22		
Итого за день		1 930	57,46	88,96	260,3	2152,04		

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг		(лист 9)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204
	Какао с молоком..	220	4,26	3,41	27,68	159,9	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,77	0,35	16,17	81,83	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	2,24	0,44	18,8	91,96	527
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Итого за Завтрак	550	26,23	27,73	105,36	784,74	78,78 Р
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
Итого за Обед	870	25,06	26,48	177,98	1060,93	197,00 Р	
Льготная категория питающихся (5- 11кл) по 66 р	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	7,17	5,72	82,22	425,73	
Итого за день		1 930	58,46	59,93	365,56	2271,4	

Итого за день							(лист 10)	
Рацион:		Неделя: 2		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Птица отварная с соусом.	110	26,42	33,76	1,66	415,76	288	
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,12	0,02	13,69	55,86	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Завтрак		550	34,96	39,57	87,31	850,67		78,78 Р
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
Итого за Обед		870	34,82	63,55	159,26	1360,74		197,00 Р
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р								итог:275,78
	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,37	0,3	13,86	70,14	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	1,68	0,33	14,1	68,97	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		510	10,79	18,08	88,18	564,41		
Итого за день		1 930	80,57	121,2	334,75	2775,82		

Итого за период	19 300	595,97	769,3	3142,58	22173,7		
Среднее значение за период		59,6	76,9	314,3	2217,4		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

230	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
60	Печенье .	ЭЦ-250, Бел-5, Жир-6, Угл-45		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-714, Бел-15, Жир-18, Угл-122	78-78	

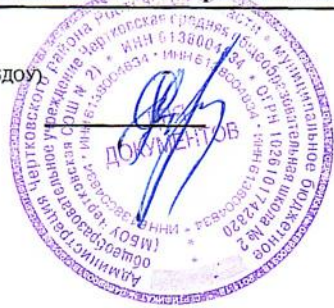
Обед

250	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
100	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат, соль йодированная	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 159, Бел-22, Жир-27, Угл-202	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

250	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		ЭЦ-437, Бел-8, Жир-3, Угл-88		
Итого за день		ЭЦ-2 310, Бел-46, Жир-48, Угл-411		

Руководитель МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

200	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-209, Бел-19, Жир-35, Угл-4		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
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-498, Бел-24, Жир-41, Угл-55	78-78	

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., соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Овощи соленные (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-50, Угл-12		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-859, Бел-20, Жир-22, Угл-143	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

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
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		377

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р**Итого за день ЭЦ-1 642, Бел-50, Жир-69, Угл-248**Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.

МЕНЮ с 12 лет и старше

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

Завтрак (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

110	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>	ЭЦ-223, Бел-7, Жир-16, Угл-12		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-825, Бел-13, Жир-58, Угл-62	78-78	

Обед

250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из белокачанной капусты свежей <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 083, Бел-34, Жир-40, Угл-141	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р ЭЦ-467, Бел-11, Жир-6, Угл-87**Итого за день** ЭЦ-2 374, Бел-57, Жир-103, Угл-289Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

250	Суп молочный с овсяной крупой молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
220	Какао с молоком.. молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-160, Бел-4, Жир-3, Угл-28		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
35	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-80, Бел-2, Угл-16		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-602, Бел-21, Жир-21, Угл-80	78-78	

Обед

250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	Мясо тушеное свинина, томат, масло растительное., морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-225, Бел-15, Жир-17, Угл-3		256
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
180	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-72, Угл-18		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 083, Бел-30, Жир-47, Угл-126	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		ЭЦ-559, Бел-10, Жир-18, Угл-88		
Итого за день		ЭЦ-2 244, Бел-61, Жир-85, Угл-294		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

110	Печень, тушенная в соусе печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-196, Бел-15, Жир-11, Угл-10		261
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-733, Бел-29, Жир-22, Угл-102	78-78	

Обед

250	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
280	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49		291
100	Икра свекольная свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		75
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 120, Бел-37, Жир-45, Угл-136	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

250	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		ЭЦ-404, Бел-7, Жир-3, Угл-82		
Итого за день		ЭЦ-2 257, Бел-74, Жир-70, Угл-320		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

250	Суп молочный с вермишелью. молоко с м.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-150, Бел-5, Жир-5, Угл-18		120
220	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-88, Угл-22		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
35	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-80, Бел-2, Угл-16		527
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-493, Бел-14, Жир-15, Угл-70	78-78	

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
280	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-644, Бел-20, Жир-50, Угл-28		259
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 284, Бел-28, Жир-55, Угл-166	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

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
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		ЭЦ-408, Бел-7, Жир-6, Угл-78		
Итого за день		ЭЦ-2 186, Бел-49, Жир-76, Угл-315		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

110	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная, соль йодированная</i>	ЭЦ-116, Бел-11, 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-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-598, Бел-23, Жир-15, Угл-89	78-78	

Обед

250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из белокачанной капусты свежей <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная, соль йодированная</i>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-897, Бел-30, Жир-26, Угл-129	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		ЭЦ-467, Бел-11, Жир-6, Угл-87		
Итого за день		ЭЦ-1 961, Бел-64, Жир-47, Угл-305		

Руководитель
МБОУ(МБОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

200	Запеканка из творога с молоком сгущенным . творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, соль йодированная	ЭЦ-540, Бел-29, Жир-22, Угл-56		223
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
100	Фрукты свежие. (яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-788, Бел-33, Жир-23, Угл-111	78-78	

Обед

250	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
100	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего 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
100	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
180	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-50, Угл-12		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 025, Бел-17, Жир-61, Угл-89	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

250	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		ЭЦ-339, Бел-8, Жир-5, Угл-60		

Итого за день ЭЦ-2 152, Бел-57, Жир-89, Угл-260Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

250	Макароны отварные с сыром <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
220	Какао с молоком.. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-160, Бел-4, Жир-3, Угл-28		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-82, Бел-3, Угл-16		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-785, Бел-26, Жир-28, Угл-105	78-78	

Обед

250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
100	Печень, тушенная в соусе <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 061, Бел-25, Жир-26, Угл-178	197-00	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ 275-78**Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р**

250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349

Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р ЭЦ-426, Бел-7, Жир-6, Угл-82**Итого за день ЭЦ-2 271, Бел-58, Жир-60, Угл-366**Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шاپовалов
Н.Н.

МЕНЮ 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 (СВО и Многодетные 5-11кл- 78,78р) Завтрак+обед (ОВЗ 5-11кл -275,78р)

110	Птица отварная с соусом. цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-416, Бел-26, Жир-34, Угл-2		288
180	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-240, Бел-4, Жир-5, Угл-44		305
200	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-851, Бел-35, Жир-40, Угл-87	78-78	

Обед

250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокачанная, 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 мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
180	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1361, Бел-35, Жир-64, Угл-159	197-00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			275-78	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р

250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 66 р		ЭЦ-564, Бел-11, Жир-18, Угл-88		
Итого за день		ЭЦ-2776, Бел-81, Жир-121, Угл-335		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.