

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	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	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			90-00	
Обед				
250	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
100	Котлеты рубленые из филе птицы. <small>филе цб, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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 вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	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 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
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				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	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. <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
100	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	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. <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	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. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
Итого за день			235-39	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			45-39	

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				
50/50	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
	<small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат, соль йодированная</small>			
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
	<small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<small>сахар, чай черный</small>			
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 .	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
	<small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>			
180/100	Макаронник с мясом .	ЭЦ-734, Бел-37, Жир-41, Угл-53		285
	<small>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное., сахар панировочный</small>			
100	Салат из белокачанной капусты свежей	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
	<small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</small>			
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
	<small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>			
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 .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
	<small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>			
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
	<small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>			
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
<u>Завтрак</u>				
250	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
200	Какао с молоком.. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	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	
<u>Обед</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
180/100	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупя рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49		291
100	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	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	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	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 . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
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
<u>Завтрак</u>				
70/50	Печень, тушенная в соусе <i>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-214, Бел-16, Жир-11, Угл-11		261
160	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-304, Бел-9, Жир-10, Угл-44		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-838, Бел-34, Жир-24, Угл-115	90-00
<u>Обед</u>				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
100	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
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	Икра свекольная <i>свекла, томат , лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		75
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-1 248, Бел-30, Жир-54, Угл-154	100-00
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u>				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное., соль йодированная</i>	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 <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	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-2 428, Бел-67, Жир-85, Угл-331	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
<u>Завтрак</u>				
250	Суп молочный с вермишелью. <small>молоко с м.д.жс 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-150, Бел-5, Жир-5, Угл-18		120
200	Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small>	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	
<u>Обед</u>				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
180/100	Жаркое по-домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-644, Бел-20, Жир-50, Угл-28		259
100	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-38, Бел-3, Угл-6		131
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	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	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u>				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	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. <small>сахар, чай черный</small>	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

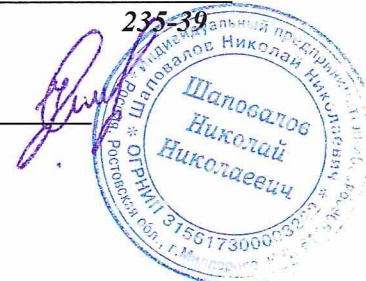
с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/30	Рыба, тушенная в томате с овощами <small>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай чёрный</small>	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	90-00	
Обед				
250	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Птица тушенная в соусе сметанном/ <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8		47
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-1 078, Бел-36, Жир-31, Угл-156	100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>	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 сушеных фруктов. <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-113, Угл-28		394
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	

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				
160/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-486, Бел-26, Жир-20, Угл-50		223
	<small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо куриное, соль йодированная</small>			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<small>сахар, кофейный напиток</small>			
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
	<small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</small>			
100	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
	<small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат, соль йодированная</small>			
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
	<small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>			
100	Винегрет овощной .	ЭЦ-125, Бел-1, Жир-10, Угл-7		67
	<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</small>			
200/15/7	Чай с сахаром.	ЭЦ-67, Угл-17		376
	<small>сахар, чай черный</small>			
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
	<small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</small>			
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
	<small>сахар, чай черный</small>			
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.



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	Макароны отварные с сыром <small>макароны, сыр, масло сливочное</small>	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
200	Какао с молоком.. <small>молоко с медом 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	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	90-00	
Обед				
250	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
100	Печень, тушенная в соусе <small>печень говяжья., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-1 333, Бел-36, Жир-29, Угл-227	100-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
200	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	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 <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-2 727, Бел-79, Жир-83, Угл-402	235-39	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-359, Бел-4, Жир-8, Угл-62	45-39	

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
<u>Завтрак</u>				
60/30	Птица отварная с соусом. <small>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	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	
<u>Обед</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	Котлеты ,биточки мясные. <small>свианина, молоко с м.жс 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small>	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	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	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
Итого за день		ЭЦ-2 918, Бел-72, Жир-147, Угл-311	235-39	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-418, Бел-7, Жир-15, Угл-62	45-39	

Директор
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

День: понедельник

Неделя: 1

Рацион: Меню МБОУ с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	181		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14		
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15		
	Итого за Завтрак	550	24,73	34,29	98,36	823,42		90-00	
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103	
		Котлеты рубленные из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294	
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171	
Овощи соленные (огурец).		100	0,4		65	250	70		
Компот из смеси сухофруктов		200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогащенный)		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		900	36,49	39,24	231,47	1451,06		100-00	
Льготная категория питающихся		Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
		Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39	
	Итого за день	1 875	66,05	80,03	396,1	2642,3		235-39	

(лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Меню МБОУ с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210		
	Салат из свежкл 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)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Пряник (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332		
	Итого за Завтрак	575	28,31	38,86	134,03	872,07		90-00	
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	

Рыба, тушенная 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	
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	822	24,32	24,73	101,61	758,77		100-00
Льготная категория питающихся	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Щи из свежей капусты с картофелем.	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Хлеб пшеничный(обогашенный)	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Чай с сахаром и лимоном.	442	3,08	4,58	31,48	194,6		45-39
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 45,39р	1 839	55,71	68,17	267,12	1825,44		235-39
Итого за день							

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше		Неделя: 1				День: среда		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279			
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171			
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560			
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527			
Итого за Завтрак		550	15,93	58,84	78,88	930,56		90-00		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102			
	Макаронник с мясом	180/100	36,88	41,15	52,95	733,99	285			
	Салат из белокочанной капусты свежей	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349				
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527				
Итого за Обед		900	53,58	53,29	166,74	1398,01		100-00		
Льготная категория питающихся	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14			
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	179,37	349				
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	425	7,07	8,45	65,54	391,82	45-39			
Итого за День		1 875	76,58	120,58	311,16	2720,39		235-39		

(лист 4)

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше		Неделя: 1				День: четверг		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы				
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой	250	7,41	7,42	22,41	186	101			
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382			
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14			
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8	19,92	144	15			
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560			
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527				
Итого за Завтрак		550	28,59	32,81	92,95	802,26		90-00		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	5,74	17,25	40,02	340,5	82			
	Плов из курицы	180/100	28,69	34,18	48,87	622,91	291			
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	62			
	Кофейный напиток	200	19,96	79,8	19,96	379				
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560			
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527				
Итого за Обед		900	44,46	55,14	169,03	1401,71		100-00		

Итого за Обед

Льготная категория питающихся	Борщ с капустой и картофелем...	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		420	6,13	14,4	61,93	413	45-39
Итого за день		1 870	79,18	102,35	323,91	2616,97	235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	70/50	16,48	11,48	10,78	213,5	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,03	9,59	44,22	303,95	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Итого за Завтрак		550	33,53	24,33	115,24	838,25		90-00
	Обед								
	Суп картофельный с крупой(яичный)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101		
	Котлеты, биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268		
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128		
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед		900	29,67	53,81	153,58	1248,1		100-00	
Льготная категория питающихся									
	Суп картофельный с крупой(яичный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,26	6,4	62	341,82		45-39
Итого за День		1 875	67,46	84,54	330,82	2428,17		235-39	

Рацион: Меню МБОУ с 12лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	250	5,47	4,75	17,95	150	120	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	Итого за Завтрак		550	22,78	27,04	83,28	700,7	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88	
	Жаркое по-домашнему	180/100	20,35	49,7	27,54	643,55	259	
	Горошек овощной (консервированный).	100	2,95	0,19	6,19	38,1	131	

Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	900	33,94	58,48	105,33	1108,2		100-00
Льготная категория питающихся (
Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	420	3,02	4,58	31,28	192,6		45-39
Итого за день	1 870	59,74	90,1	219,89	2001,5		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 2			День: вторник			(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
Итого за Завтрак			25,62	17,24	106,78	713,46		90-00	
Обед									
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102		
	Птица тушенная 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 квашеной капусты.	100	1,71	5	8,46	85,7	47		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед			35,57	31	156,09	1078,41		100-00	
Льготная категория питающихся									
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Компот из сушеных фруктов.	200	0,44	0,02	27,77	113	394		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р			6,41	8,47	51,03	325,45		45-39	
Итого за день			67,6	56,71	313,9	2117,32		235-39	

Рацион: Меню МБОУ с 12 лет и старше		Неделя: 2			День: среда			(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Запеканка из творога с молоком стученным.	160/20	26,31	19,9	50,4	486	223		
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386		
Итого за Завтрак			34,66	23,54	125,4	894,1		90-00	
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		

Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67	
Чай с сахаром.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед	922	21,75	73,85	110,07	1222,51		100-00
Льготная категория питающихся (
Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Чай с сахаром.	200/15/7	0,08	0,02	16,65	66,6	376	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р	447	4,51	7,92	41,71	275,85		45-39
Итого за день	1 919	60,92	105,31	277,18	2392,46		235-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	20	9,28	11,8		144	15	
	Итого за Завтрак	550	38,1	45,29	113,18	1034,26		90-00
	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	
Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171		
Овощи соленные (огурец).	100	0,4		65	250	70		
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560		
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527		
Итого за Обед	900	36,21	29,07	226,69	1333,28		100-00	
Льготная категория питающихся								
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96		
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560		
Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39	
Итого за день	1 875	78,6	82,66	401,76	2726,56		235-39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	100	0,4	0,4	9,8	67,5	386	
	Итого за Завтрак	610	33,68	35,58	108,07	928,42		90-00
	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 перловая с маслом.	180	1,58	40,93	8,09	407,03	171		

Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед	900	31,09	96,7	140,36	1572	100-00
Льготная категория питающихся (
Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	420	7,13	14,6	62,17	418	45-39
Итого за день	1 930	71,9	146,88	310,6	2918,42	235-39

Итого за период	18 803	683,74	937,33	3152,44	24389,53
Среднее значение за период		68,4	93,7	315,2	2439

Составил _____
[Signature]
 Администратор

Утвердил _____

