

# Меню МБОУ

# с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
220	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <small>молоко с медом 2,3%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	<b>Котлеты рубленые из филе птицы.</b> <small>филе цб, молоко с медом 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>235-39</b>	

 Директор  
МБОУ

Повар

 ИП Шаповалов  
Н.Н.


# Меню МБОУ

# с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
120	<b>Омлет натуральный.</b> <i>яйцо куриное, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-125, Бел-12, Жир-21, Угл-2		210
60	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	<b>Кофейный напиток.</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
55	<b>Пряник ,(печенье)</b>	ЭЦ-282, Бел-5, Жир-4, Угл-58		332
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>235-39</b>	

 Директор  
МБОУ
   
\_\_\_\_\_

 Повар
   
\_\_\_\_\_

 ИП Шаповалов  
Н.Н.
   
\_\_\_\_\_


# Меню МБОУ

## с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/35	<b>Тефтели мясные с соусом</b> <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная</small>	ЭЦ-172, Бел-5, Жир-12, Угл-9		279
150	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <small>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-817, Бел-14, Жир-50, Угл-73	<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
150/90	<b>Макаронник с мясом .</b> <small>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сухари панирочные</small>	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
60	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 240, Бел-47, Жир-45, Угл-153	<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		ЭЦ-392, Бел-7, Жир-8, Угл-66	<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 449, Бел-68, Жир-103, Угл-292	<b>235-39</b>	

 Директор  
МБОУ

Повар

 ИП Шаповалов  
Н.Н.




# Меню МБОУ

# с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
220	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-164, Бел-7, Жир-7, Угл-20		101
200	<b>Какао с молоком..</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <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
150/90	<b>Плов из курицы</b> <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
200	<b>Кофейный напиток .</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <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	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	<b>Кофейный напиток .</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
<b>за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>235-39</b>	

Директор  
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.





# Меню МБОУ

# с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/50	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
135	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-256, Бел-8, Жир-8, Угл-37		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	<b>Котлеты ,биточки мясные.</b> <i>свинина, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>235-39</b>	

Директор  
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



# Меню МБОУ

## с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
220	<b>Суп молочный с вермишелью.</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Бел-5, Жир-4, Угл-16		120
200	<b>Кофейный напиток.</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
150/90	<b>Жаркое по-домашнему</b> <small>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	<b>Горошек овощной (консервированный).</b>	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4		131
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>	
<b><u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u></b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <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	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
<b>Итого за день</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>235-39</b>	

 Директор  
МБОУ

Повар

 ИП Шаповалов  
Н.Н.


# Меню МБОУ

# с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/35	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <small>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-89, Бел-8, Жир-4, Угл-3		229
150	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-635, Бел-22, Жир-15, Угл-97	<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	<b>Птица тушеная в соусе сметанном/</b> <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	<b>Салат из квашеной капусты</b> <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143	<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		ЭЦ-392, Бел-7, Жир-8, Угл-66	<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 986, Бел-61, Жир-49, Угл-305	<b>235-39</b>	

 Директо  
МБОУ)

Повар

 ИП Шаповалов  
Н.Н.




# Меню МБОУ

## с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
115/20	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным .</b>	ЭЦ-365, Бел-20, Жир-15, Угл-38		223
	<small>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар панировочные, сметана, соль йодированная</small>			
200	<b>Кофейный напиток .</b>	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<small>сахар, кофейный напиток</small>			
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-68, Угл-10		386
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с клецками.</b>	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>			
90	<b>Тефтели мясные с соусом</b>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
	<small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная</small>			
150	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<small>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</small>			
60	<b>Винегрет овощной .</b>	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4		67
	<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</small>			
200/15/7	<b>Чай с сахаром.</b>	ЭЦ-67, Угл-17		376
	<small>сахар, чай черный</small>			
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с клецками.</b>	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	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200/15/7	<b>Чай с сахаром.</b>	ЭЦ-67, Угл-17		376
	<small>сахар, чай черный</small>			
<b>Итого за день</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>235-39</b>	

 Директор  
МБОУ

Повар

 ИП Шаповалов  
Н.Н.


# Меню МБОУ

## с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
230	<b>Макароны отварные с сыром</b> <small>макароны, сыр, масло сливочное</small>	ЭЦ-385, Бел-16, Жир-18, Угл-39		204
200	<b>Какао с молоком..</b> <small>молоко с мдмэ 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Рассольник Ленинградский</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <small>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <small>картофель, молоко с мдмэ 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Рассольник Ленинградский</b> <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>235-39</b>	

 Директор  
МБОУ

Повар

 ИП Шаповалов  
Н.Н.


# Меню МБОУ

# с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/20	<b>Птица отварная с соусом.</b>	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1		288
	<i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>			
120	<b>Рис припущенный</b>	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29		305
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
200	<b>Чай с сахаром.</b>	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
100	<b>Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)</b>	ЭЦ-68, Угл-10		386
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-798, Бел-28, Жир-28, Угл-98	<b>90-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	<i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>			
90	<b>Котлеты ,биточки мясные.</b>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
	<i>свинина, молоко с д.ж.с 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>			
150	<b>Каша рассыпчатая перловая с маслом.</b>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
60	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
	<i>свекла, масло растительное.</i>			
200	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126	<b>100-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	<i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>			
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 578, Бел-63, Жир-124, Угл-286	<b>235-39</b>	

Директор  
МБОУ

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.





**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период**

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	220	6,46	10,54	33,43	257,42	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	18,77	23,18	91,25	668,07		90-00
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>		770	32,92	34,79	193,32	1245,57		100-00
<b>Льготная категория питающихся</b>								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39
<b>Итого за день</b>		1 695	56,52	64,47	350,84	2281,46		235-39

(лист 2)

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Омлет натуральный.	120	11,52	20,79	2,26	125,48	210	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатченный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатченный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Пряник (печенье)	55	4,54	3,62	57,75	281,82	332	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	24,46	31,11	127,68	788,38		90-00
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	

Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>732</b>	<b>22,35</b>	<b>21,39</b>	<b>95,31</b>	<b>692,79</b>		<b>100-00</b>
<b>Льготная категория питающихся</b>							
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 и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>	<b>442</b>	<b>3,08</b>	<b>4,58</b>	<b>31,48</b>	<b>194,6</b>		<b>45-39</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 674</b>	<b>49,89</b>	<b>57,08</b>	<b>254,47</b>	<b>1675,77</b>		<b>235-39</b>

Рацион: Меню МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Тефтели мясные с соусом	50/35	5,38	12,45	8,97	172,32	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Завтрак</b>						<b>817,11</b>		<b>90-00</b>
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макароник с мясом	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>						<b>1239,66</b>		<b>100-00</b>
<b>Льготная категория питающихся</b>								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р</b>						<b>391,82</b>		<b>45-39</b>
<b>Итого за день</b>						<b>2448,59</b>		<b>235-39</b>

Рацион: Меню МБОУ с 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с овсяной крупой	220	6,52	6,53	19,72	163,68	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>						<b>659,69</b>		<b>90-00</b>
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогатенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогатенный)	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
<b>Итого за Обед</b>						<b>1211,94</b>		<b>100-00</b>



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
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р</b>	420	6,13	14,4	61,93	413	
<b>Итого за день</b>	1 690	67,48	83,43	299,09	2284,63		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	135	7,62	8,09	37,31	256,46	171		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	<b>Итого за Завтрак</b>		500	28,98	20,77	104,04	739,98		90-00
	<b>Обед</b>								
Итого за Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		
	Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268		
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128		
	Икра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	42,28	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		
	<b>Итого за Обед</b>		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		100-00
	<b>Льготная категория питающихся</b>								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	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	42,28	179,37	349			
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		425	4,26	6,4	62	341,82		45-39	
<b>Итого за день</b>		1 695	60,08	72,67	307,59	2193,86		235-39	

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	220	4,81	4,18	15,8	132	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,05	16,8	78,58	562,45		90-00
<b>Обед</b>								
Итого за Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
	Горошек овощной ( консервированный).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	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
<b>Итого за Обед</b>	770	29,49	50,31	97,33	983,08	100-00
<b>Льготная категория питающихся</b>						
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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р</b>	420	3,02	4,58	31,28	192,6	45-39
<b>Итого за день</b>	1 690	49,56	71,69	207,19	1738,13	235-39



Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/35	8,29	4,21	3,23	89,25	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,46	14,85	96,6	634,57		90-00
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из квашеной капусты.	60	1,02	3	5,07	51,42	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	
<b>Итого за Обед</b>			31,5	25,78	142,94	959,96		100-00
<b>Льготная категория питающихся</b>								
	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	
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
<b>Итого за день</b>			61,03	49,08	305,08	1986,35		235-39

Рацион: Меню МБОУ с 7-11лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	115/20	19,73	14,93	37,8	364,5	223	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			27,69	18,42	110,31	757,4		90-00
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	

Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	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
<b>Итого за Обед</b>	792	19,57	60,62	100,99	1055,5	100-00
<b>Льготная категория питающихся</b>						
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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р</b>	447	4,51	7,92	41,71	275,85	45-39
<b>Итого за день</b>	1 739	51,77	86,96	253,01	2088,75	235-39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макароны отварные с сыром	230	15,57	18,31	39,23	384,56	204		
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527		
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14		
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15		
	<b>Итого за Завтрак</b>		510	31,68	34,03	107,22	880,57		90-00
	Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
		Печень, тушенная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
		Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
Овощи соленные (отурец)		60	0,24		39	150	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		
<b>Итого за Обед</b>			770	27,34	25,63	169,31	1039,79		100-00
<b>Льготная категория питающихся</b>									
Итого за день		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		
	<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>		425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39
<b>Итого за день</b>		1 705	63,31	67,96	338,42	2279,38		235-39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/20	16,81	21,48	1,06	264,57	288		
	Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	159,96	305		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	35	2,7	1,05	17,43	106,4	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>		555	27,75	28,43	97,95	797,63		90-00
	Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
		Котлеты, биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268	
		Каша рассыпчатая перловая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
Салат из свеклы отварной с растительным маслом.		60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
<b>Итого за Обед</b>			555	27,75	28,43	97,95	797,63		90-00



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
<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>27,85</b>	<b>81,16</b>	<b>126,19</b>	<b>1361,94</b>	<b>100-00</b>
<b>Льготная категория питающихся</b>						
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
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>	<b>420</b>	<b>7,13</b>	<b>14,6</b>	<b>62,17</b>	<b>418</b>	<b>45-39</b>
<b>Итого за День</b>	<b>1 745</b>	<b>62,73</b>	<b>124,19</b>	<b>286,31</b>	<b>2577,57</b>	<b>235-39</b>

Итого за период	17 023	590,45	780,71	2894,35	21554,49
Среднее значение за период		59	78,1	289,4	2155,4

Составил *Шаповалов Николай Николаевич* Администратор

Утвердил \_\_\_\_\_

