

Меню Миллерово с 7-11 лет

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

Завтрак

210	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с мддж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-10, Угл-32		181
200	Какао с молоком.. <small>молоко с мддж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-842, Бел-26, Жир-33, Угл-106	61-01	

Обед

200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Котлеты рубленые из филе птицы. <small>филе цб, молоко с мддж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</small>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи соленные (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 246, Бел-33, Жир-35, Угл-193	90-00	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р

200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-365, Бел-6, Жир-3, Угл-71	30-39	
Итого за день		ЭЦ-2 453, Бел-64, Жир-71, Угл-370	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов



Меню Миллерово с 7-11 лет

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
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат</i>			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное</i>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	<i>сахар, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527

Итого за Завтрак ЭЦ-879, Бел-17, Жир-52, Угл-81 **61-01**

Обед

200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
	<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
180	Макаронник с мясом .	ЭЦ-472, Бел-24, Жир-26, Угл-34		285
	<i>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное., сухари панировочные</i>			
60	Капуста тушеная .	ЭЦ-44, Бел-1, Жир-2, Угл-6		321
	<i>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>			
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527

Итого за Обед ЭЦ-1 360, Бел-40, Жир-70, Угл-133 **90-00**

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р

200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
	<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>			

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р ЭЦ-658, Бел-8, Жир-39, Угл-59 **30-39**

Итого за день ЭЦ-2 897, Бел-64, Жир-162, Угл-272 **181-40**

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
И.И.



Меню миллерово с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Запеканка из творога <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-638, Бел-39, Жир-37, Угл-38		223
30	Сгущённое молоко	ЭЦ-480, Бел-12, Жир-13, Угл-82		579
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 474, Бел-59, Жир-53, Угл-189	61-01	
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
180	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-400, Бел-18, Жир-22, Угл-31		291
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-893, Бел-30, Жир-30, Угл-117	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за день		ЭЦ-2 258, Бел-5, Жир-5, Угл-45	30-39	
Итого за день		ЭЦ-2 625, Бел-94, Жир-89, Угл-350	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У/

Повар

И.И. Шаповалов
Н.Н.



Меню Миллерово с 7-11 лет

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

Завтрак

60/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень (говяжья), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560

Итого за Завтрак ЭЦ-759, Бел-23, Жир-18, Угл-123

61-01

Обед

200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527

Итого за Обед ЭЦ-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142

90-00

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р

200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10	16-92	101
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	4-22	560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	9-25	349

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р ЭЦ-339, Бел-5, Жир-3, Угл-67

30-39

Итого за день ЭЦ-2 210, Бел-55, Жир-66, Угл-331

181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шиповалов



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
90	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная, сахар</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-574, Бел-19, Жир-17, Угл-79	61-01	
Обед				
200	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 370, Бел-36, Жир-63, Угл-153	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-658, Бел-8, Жир-39, Угл-59	30-39	
Итого за день		ЭЦ-2 601, Бел-63, Жир-120, Угл-291	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИИП Шаподалов
НН



Меню Миллерово с 7-11 лет

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

Завтрак

Пудинг из творога				
220/20	(запеченный) с соусом и изюмом.	ЭЦ-459, Бел-25, Жир-21, Угл-43		222
<small>творог, молоко с м.ж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</small>				
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
<small>сахар, кофейный напиток</small>				
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			61-01	

Обед

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>				
90	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
<small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</small>				
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
<small>крупа ячневая., масло сливочное</small>				
60	Винегрет овощной .	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	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
<small>сахар, лимоны, чай черный</small>				
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			90-00	

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р

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>				
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
<small>сахар, лимоны, чай черный</small>				

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-269, Бел-5, Жир-5, Угл-45	30-39
Итого за день		ЭЦ-2 201, Бел-59, Жир-97, Угл-256	181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



Меню Миллерово с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Макароны отварные с сыром <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-368, Бел-15, Жир-18, Угл-38		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-856, Бел-28, Жир-31, Угл-112	61-01	
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушенная в соусе <i>печень (говяжья), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 040, Бел-27, Жир-26, Угл-169	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-356, Бел-5, Жир-5, Угл-67	30-39	
Итого за день		ЭЦ-2 252, Бел-60, Жир-62, Угл-348	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИИИ Шаповалов
Н.Н. _____



Меню Миллерово с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
90	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-790, Бел-29, Жир-40, Угл-73	61-01	
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
90	Котлеты, биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <i>крупа перловая, масло сливочное</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 171, Бел-25, Жир-72, Угл-104	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-258, Бел-5, Жир-5, Угл-45	30-39	
Итого за день		ЭЦ-2 219, Бел-58, Жир-117, Угл-222	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____

