Утверждаю

Шаповалов Н.Н. _____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников с 7-11 лет
МБОУ Нижне-Ольховская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Нижне-Ольховская СОШ

_____ **Винниченко С.А.**

_____ **2023-2024гг**

ИП Шаповалов.Н.Н.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	210	6,17	10,06	31,91	245,72	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		505	22,08	29,8	95,74	756,62		64-30
Обед								
	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 соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	32,92	34,79	193,32	1245,57		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Хлеб пшеничный	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	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39
Итого за день		1 700	59,83	71,09	355,33	2370,01		204-69

(лист 2)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	180	17,29	31,19	3,38	188,22	210	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		510	26,93	38,42	77	600,5		64-30
Обед								
	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		732	22,35	21,39	95,31	692,79		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) г								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		442	3,08	4,58	31,48	194,6		45-39
Итого за день		1 684	52,36	64,39	203,79	1487,89		204-69

(лист 3)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Тефтели мясные с соусом	50/30	5,06	11,72	8,44	162,18	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		500	15,24	49,47	78,88	838,17		64-30
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Макаронник с мясом .	150/90	31,61	35,27	45,38	629,13	285	
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	45,65	45,11	142,47	1187,92		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	6,03	8,5	54,66	340,08		45-39
Итого за день		1 695	66,92	103,08	276,01	2366,17		204-69

(лист 4)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с овсяной крупой	210	6,22	6,23	18,82	156,24	101	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		505	25,93	29,05	92,82	752,5		64-30
Обед								
	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	38,72	46,78	149,45	1211,94		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный	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	1 695	70,78	90,23	304,2	2377,44		204-69

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет (лист 5)

Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Печень, тушенная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Завтрак		500	28,32	20,29	112,34	764,09		64-30
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	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		435	8,9	12,3	62	413,82		45-39
Итого за день		1 705	64,06	78,09	315,89	2289,97		204-69

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет (лист 6)

Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с вермишелью.	210	4,59	3,99	15,08	126	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
Итого за Завтрак		505	20,43	23,71	83,87	656,7		64-30
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). (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	

	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	29,48	50,34	113,73	1050,71		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		420	3,01	4,61	47,68	260,23		45-39
Итого за день		1 695	52,92	78,66	245,28	1967,64		204-69

(лист 7)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Завтрак		510	24,19	15,63	102,74	671,02		64-30
Обед								
	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	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	34,53	28,94	153,9	1048,84		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Хлеб пшеничный	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	7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
Итого за день		1 705	65,79	53,02	322,18	2111,68		204-69

(лист 8)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	200/20	32,15	24,33	61,6	594	223	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		500	41,03	35,2	130,39	1016,7		64-30
Обед								
	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 и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	

Итого за Обед		792	19,62	60,62	99,54	1050,9		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108	
	Хлеб пшеничный	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 и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		447	4,56	7,92	40,26	271,25		45-39
Итого за день		1 739	65,21	103,74	270,19	2338,85		204-69

(лист 9)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		500	27,64	31,48	111,52	856,1		64-30
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 соленые (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	27,34	25,63	169,31	1039,79		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
	Хлеб пшеничный	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		1 695	59,27	65,41	342,72	2254,91		204-69

(лист 10)

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Птица отварная с соусом.	70/20	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
Итого за Завтрак		542	34,27	42,81	102,06	945,02		64-30
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	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		770	27,85	81,16	126,19	1361,94		95-00
Льготная категория питающихся (5-11кл) п								

	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Хлеб пшеничный	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		1 732	69,25	138,57	290,42	2724,96		204-69

Итого за период	17 045	626,39	846,28	2926,01	22289,52		
Среднее значение за период		62,6	84,6	292,6	2229		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 318617300003222 * Ростовская обл., г. Миллерово * ИНН 614900[illegible]4230

Шаповалов Николай Николаевич

(1пн)

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			
210	Каша жидкая молочная из манной крупы .	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-10, Угл-32		181
	молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15		376
	сахар, чай черный			
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-757, Бел-22, Жир-30, Угл-96	64-30	
	Обед			
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
	картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.			
90	Котлеты рубленые из филе птицы.	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
	филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.			
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
	крупа пшеничная, масло сливочное			
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			
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	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
	картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.			
20	Хлеб пшеничный	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
	сухофрукты, сахар, кислота лимонная.			
	а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	ЭЦ-368, Бел-5, Жир-7, Угл-66	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 370, Бел-60, Жир-71, Угл-355	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617300003222 * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово * ИНН 614501894230
Шаповалов Николай Николаевич

(1вт)

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			
180	**Омлет натуральный.** яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-188, Бел-17, Жир-31, Угл-3		210
60	**Салат из свеклы отварной с растительным маслом.** свекл, масло растительное.	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	**Кофейный напиток .** сахар, кофейный напиток	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-601, Бел-27, Жир-38, Угл-77	64-30	
	Обед			
200	**Щи из свежей капусты с картофелем.** капуста б/к свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	**Рыба, тушенная в томате с овощами** минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	**Картофельное пюре с маслом** картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/7	**Чай с сахаром и лимоном.** сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
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-693, Бел-22, Жир-21, Угл-95	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	**Щи из свежей капусты с картофелем.** капуста б/к свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	**Хлеб пшеничный**	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200/15/7	**Чай с сахаром и лимоном.** сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
	а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	ЭЦ-195, Бел-3, Жир-5, Угл-31	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-1 488, Бел-52, Жир-64, Угл-204	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617800003222 * ИНН 614510609230 * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово
Шаповалов Николай Николаевич

(1ср)

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			
50/30	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат	ЭЦ-162, Бел-5, Жир-12, Угл-8		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
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-838, Бел-15, Жир-49, Угл-79	64-30	
	Обед			
200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		
	картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное , петрушка (корень)			102
150/90	Макаронник с мясом .	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		
	свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное , сухари панировочные			285
60	Салат из белокачанной капусты свежей	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		
	капуста белокочанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная.			45
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		
	сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.			354
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-1 188, Бел-46, Жир-45, Угл-142	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		
	картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное , петрушка (корень)			102
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		
	сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.			354
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-340, Бел-6, Жир-9, Угл-55	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 366, Бел-67, Жир-103, Угл-276	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617300003222 * ИНН 614576094230 * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово
Шаповалов Николай Николаевич

(1чт)

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			
210	Суп молочный с овсяной крупой молоко с м/д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар	ЭЦ-156, Бел-6, Жир-6, Угл-19		101
200	Какао с молоком.. молоко с м/д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок	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-753, Бел-26, Жир-29, Угл-93	64-30	
	Обед			
200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста б/к свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное , петрушка (корень), сахар	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
150/90	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	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 Обед	ЭЦ-1 212, Бел-39, Жир-47, Угл-149	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста б/к свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное , петрушка (корень), сахар	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	ЭЦ-413, Бел-6, Жир-14, Угл-62	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 377, Бел-71, Жир-90, Угл-304	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 316617300003222 * Россия, Ростовская обл., г. Миллерово * ИНН 616800094230

Шаповалов Николай Николаевич

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			
60/20	Печень, тушенная в соусе печень ,, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
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
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
	Итого за Завтрак	ЭЦ-764, Бел-28, Жир-20, Угл-112	64-30	
	Обед			
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая,, масло растительное.	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	Котлеты ,биточки мясные. свинина, молоко с м/д ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с м/д ж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная свекла, томат , лук репчатый, масло растительное,, сахар	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	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	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая,, масло растительное.	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-414, Бел-9, Жир-12, Угл-62	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 290, Бел-64, Жир-78, Угл-316	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 316617300003222 * Россия, Ростовская обл., г. Миллерово * ИНН 614500004230
Шаповалов Николай Николаевич

(2пн)

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			
210	Суп молочный с вермишелью.	ЭЦ-126, Бел-5, Жир-4, Угл-15		120
	молоко сладж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
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-657, Бел-20, Жир-24, Угл-84	64-30	
	Обед			
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
	капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат			
150/90	Жаркое по-домашнему	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
	картофель, свинина, лук репчатый, томат , масло растительное.			
60	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4		131
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.			
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-1 051, Бел-29, Жир-50, Угл-114	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Щи из свежей капусты с картофелем.	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
	капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное , петрушка (корень), томат			
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.			
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-260, Бел-3, Жир-5, Угл-48	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-1 968, Бел-53, Жир-79, Угл-245	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 316617300003222 * Россия, Ростовская обл., г. Миллерово * ИНН 614900204230 *

Шаповалов Николай Николаевич

(2вт)

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			
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
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-671, Бел-24, Жир-16, Угл-103	64-30	
	Обед			
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное , петрушка (корень)	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Салат из квашеной капусты капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	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-1 049, Бел-35, Жир-29, Угл-154	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-392, Бел-7, Жир-8, Угл-66	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 112, Бел-66, Жир-53, Угл-322	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617300003222 * Россия, Ростовская обл., г. Миллерово * ИНН 614914030230 * Шаповалов Николай Николаевич

(2ср)

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			
200/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-594, Бел-32, Жир-24, Угл-62		223
	творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо куриное			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
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-1 017, Бел-41, Жир-35, Угл-130	64-30	
	Обед			
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная			
90	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
	свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат , крупа рисовая			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	крупа ячневая, масло сливочное			
60	Винегрет овощной .	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4		67
	картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	сахар, лимоны, чай черный			
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-1 051, Бел-20, Жир-61, Угл-100	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная			
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	сахар, лимоны, чай черный			
	за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	ЭЦ-271, Бел-5, Жир-8, Угл-40	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 339, Бел-65, Жир-104, Угл-270	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 318617300003222 * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово * ИНН 614900104230 * Шаповалов Николай Николаевич

(2чт)

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			
220	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-368, Бел-15, Жир-18, Угл-38		204
200	Какао с молоком.. молоко с м/д ж 2,5%, сахар, какао-порошок	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	64-30	
	Обед			
200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушенная в соусе печень ., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с м/д ж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	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	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
	за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р	ЭЦ-359, Бел-4, Жир-8, Угл-62	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 255, Бел-59, Жир-65, Угл-343	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617300093222 * Россия, Ростовская обл., г.Миллерово * ИНН 614500094230
Шаповалов Николай Николаевич

(2пт)

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			
70/20	Птица отварная с соусом.	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
	цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)			
150	Рис припущенный	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
	крупа рисовая, масло сливочное			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	сахар, лимоны, чай черный			
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-945, Бел-34, Жир-43, Угл-102	64-30	
	Обед			
200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное, петрушка (корень), сахар			
90	Котлеты ,биточки мясные.	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
	свинина, молоко сладкое 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.			
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	крупа перловая, масло сливочное			
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
	свекла, масло растительное.			
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-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126	95-00	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			
200	Борщ с капустой и картофелем..	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
	свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное, петрушка (корень), сахар			
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		ЭЦ-418, Бел-7, Жир-15, Угл-62	45-39	
	Итого за день	ЭЦ-2 725, Бел-69, Жир-139, Угл-290	204-69	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)_____ Повар _____ ИП Шаповалов Н.Н. _____

Индивидуальный предприниматель Шаповалов Николай Николаевич * ОГРНИП 315617300003222 * Шаповалов Николай Николаевич * ИНН 614501104030 * Россия, Ростовская обл., г. Миллерово