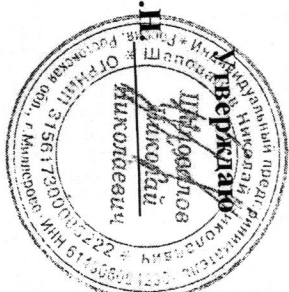


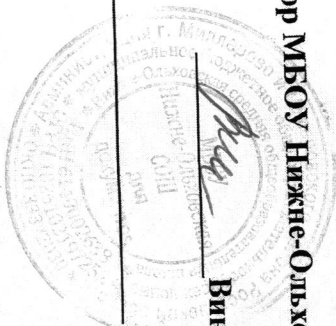
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников с 7-11 лет
МБОУ Нижне-Ольховская СОШ
г. Миллерово

Шаповалов Н.Н.



Согласовано

Директор МБОУ Нижне-Ольховская СОШ



2024-2025гг

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

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
Завтрак				
220	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с медом 2,3%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
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
90	Котлеты рубленые из филе птицы. <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	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи соленые (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(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 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
120	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-125, Бел-12, Жир-21, Угл-2		210
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		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				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <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	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом <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	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), томат, 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
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 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/35	Тефтели мясные с соусом <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	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-817, Бел-14, Жир-50, Угл-73	90-00	
Обед				
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
150/90	Макаронник с мясом . <small>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сухари панировочные</small>	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
60	Салат из белокачанной капусты свежей <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
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-1 240, Бел-47, Жир-45, Угл-153	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 смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-2 449, Бел-68, Жир-103, Угл-292	235-39	

 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
Завтрак				
220	Суп молочный с овсяной крупой <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	Какао с молоком.. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
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
150/90	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		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	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
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
за 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 7-11лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
50/50	Печень, тушенная в соусе <i>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
135	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-256, Бел-8, Жир-8, Угл-37		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак			90-00	
<u>Обед</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
90	Котлеты ,биточки мясные. <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	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</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(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	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			45-39	
Итого за день			235-39	

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
Завтрак				
220	Суп молочный с вермишелью. <small>молоко с мдже 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-132, Бел-5, Жир-4, Угл-16		120
200	Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
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
150/90	Жаркое по-домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4		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	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р				
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
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	

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
Завтрак				
50/35	Рыба, тушеная в томате с овощами <small>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-89, Бел-8, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-635, Бел-22, Жир-15, Угл-97	90-00	
Обед				
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
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		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-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143	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 смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	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-1 986, Бел-61, Жир-49, Угл-305	235-39	

 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
Завтрак				
115/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	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	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<small>сахар, кофейный напиток</small>			
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		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			90-00	
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, соль йодированная</small>			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<small>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</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.	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			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>			
Итого за день			45-39	
Итого за день			235-39	

 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
Завтрак				
230	Макароны отварные с сыром <small>макароны, сыр, масло сливочное</small>	ЭЦ-385, Бел-16, Жир-18, Угл-39		204
200	Какао с молоком.. <small>молоко с мдмэ 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-106, Бел-3, Жир-1, Угл-17		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			90-00	
Обед				
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
90	Печень, тушенная в соусе <small>печень говяжья, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Картофельное пюре с маслом <small>картофель, молоко с мдмэ 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Овощи соленые (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(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	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
за 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 7-11лет

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

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			
Завтрак								
	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	
Итого за Завтрак		500	18,77	23,18	91,25	668,07		90-00
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 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	
Итого за Обед		770	32,92	34,79	193,32	1245,57		100-00
Льготная категория питающихся								
	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,83	6,5	66,27	367,82		45-39
Итого за день		1 695	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			
Завтрак								
	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	
Итого за Завтрак		500	24,46	31,11	127,68	788,38		90-00
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(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	732	22,35	21,39	95,31	692,79		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 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	1 674	49,89	57,08	254,47	1675,77		235-39

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			
Завтрак								
	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	
Итого за Завтрак			14,32	49,67	73,46	817,11		90-00
Обед								
	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	
Итого за Обед			46,69	45,06	153,35	1239,66		100-00
Льготная категория питающихся								
	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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 45,39р			7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
Итого за день			68,08	103,18	292,35	2448,59		235-39

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			
Завтрак								
	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	
Итого за Завтрак			22,63	22,25	87,71	659,69		90-00
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(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	
Итого за Обед			38,72	46,78	149,45	1211,94		100-00

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		
	Итого за Завтрак		500	28,98	20,77	104,04	739,98		90-00
	Обед								
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		
	Итого за Обед		770	26,84	45,5	141,55	1112,06		100-00
	Льготная категория питающихся								
	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			
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,26	6,4	62	341,82		45-39	
Итого за день		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	
Итого за Завтрак		500	17,05	16,8	78,58	562,45		90-00
Обед								
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
Итого за Обед	770	29,49	50,31	97,33	983,08	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	1 690	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			
Завтрак								
	Рыба, тушенная 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	
Итого за Завтрак			22,46	14,85	96,6	634,57		90-00
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Птица тушенная 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	
Итого за Обед			31,5	25,78	142,94	959,96		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	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р			7,07	8,45	65,54	391,82		45-39
Итого за день			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			
Завтрак								
	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	
Итого за Завтрак			27,69	18,42	110,31	757,4		90-00
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.	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	792	19,57	60,62	100,99	1055,5	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	1 739	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		
	Итого за Завтрак		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		
Итого за Обед			770	27,34	25,63	169,31	1039,79		100-00
Льготная категория питающихся									
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		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р		425	4,29	8,3	61,89	359,02		45-39
Итого за день		1 705	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		
	Итого за Завтрак		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		
Итого за Обед			505	17,54	78,50	1020,68			

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	770	27,85	81,16	126,19	1361,94	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	1 745	62,73	124,19	286,31	2577,57	235-39

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  Администратор

Утвердил 

