

на осенне-зимний период для школьников
МБОУ Нижне-Ольховская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Нижне-Ольховская СОШ

Виниченко С.А.



2022-2023T

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



Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: понедельник

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	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	
	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		445	16,75	23,11	70,57	575,63		61-01
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Котлеты рубленые из филе птицы.	70	10,96	16,62	10,7	237,29	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	120	5,24	6,02	28,49	191,78	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
		675	25,99	27,55	153,46	990,54		90-00
Льготная категория питания								
Итого за Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
		450	9,65	4,91	91,52	473,97		30-39
	Итого за День	1 570	52,39	55,57	315,55	2040,14		181-40

(лист 2)

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: вторник

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	130	12,48	22,53	2,44	135,94	210	
	Горошек овощной (консервированный).	25	0,74	0,05	1,55	9,52	131	
	Кофейный напиток.	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
Итого за Завтрак		390	15,58	27,11	38,96	349,51		61-01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра кабачковая. (Осенне-зимний)	35	0,66	3,11	2,69	41,65	57	

Итого за Обед	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
		707	18,98	21,15	79,87	609,6		90-00
Льготная категория питания								
Итого за Льготная категория питающ	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 30,39р								
Итого за день		472	7,94	6,62	56,8	333,8		30-39
		1 569	42,5	54,88	175,63	1292,91		181-40

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тертые мясные с соусом	50/20	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	120	1,05	27,29	5,39	271,35	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		420	7,87	38,46	42,72	564,46		61-01
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Сосиски отварные .	60	6,05	16,96	0,27	178,91	243	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	120	4,35	4,66	24,4	156,86	203	
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	35	0,8	0,94	3,42	25,74	321	
Итого за Обед	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	665	23,38	63,77	107,26	1128,54		90-00
Льготная категория питания								
Итого за Обед	Суп картофельный с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 30,39р		450	12,18	41,21	79,17	767,03		30-39
Итого за День		1 535	43,43	143,44	229,15	2460,03		181-40

Рацион: Школа миллеровский район

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога	130	25,12	23,87	24,93	414,57	223	
	Сгущенное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		380	35,34	33,47	114,23	905,57		61-01
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Плов из курицы	170	17,42	20,75	29,67	378,19	291	
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	665	26,63	27,76	98,77	773,31		90-00
Льготная категория питания								
Итого за Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Итого за Обед	400	2,92	4,34	39,8	227,3		90-00

Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 30,39р	450	8,78	6,98	65,08	366,52		30-39
Итого за день	1 485	70,75	68,21	278,08	2045,4		181-40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Печень, тушеная в соусе	50/20	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120	6,77	7,19	33,17	227,96	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	25	0,1		16,25	62,5	70	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Завтрак		445	18,87	14,81	85,65	566,2		61-01
Обед								
	Суп картофельный с крутой(рыбный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
Итого за Обед	Котлеты, биточки мясные	70	8,79	20,08	10,56	259,05	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	Итого за Обед	675	20,93	35,01	118,44	895,98		90-00
Льготная категория питания								
Итого за день	Суп картофельный с крутой(рыбный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 30,39р		450	9,08	4,81	87,25	447,97		30-39
Итого за день		1 570	48,88	54,63	291,34	1910,15		181-40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	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		445	11,38	14,23	49,33	396,05		61-01
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Итого за Обед	Жаркое по-домашнему	170	12,36	30,17	16,72	390,73	259	
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Кисель из яблок сушеных	200	1,1		42,28	179,37	349	
Итого за день		20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	

Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Льготная категория питания		656	22,3	36,84	102,77	855,23		90-00
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Кисель из яблок сушеных	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1кл) по 30,39р		450	8,91	6,6	83,88	451,17		30-39
Итого за День		1 550	42,59	57,67	235,98	1702,45		181-40

Итого за период	15 532	495,93	765,69	2486,47	19285,61		
Среднее значение за период		49,6	76,6	248,6	1928,6		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

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

Завтрак

200	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдэс 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		181
200	Какао с молоком.. <i>молоко с мдэс 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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-576, Бел-17, Жир-23, Угл-71	61-01	

Обед

200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
70	Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цб, молоко с мдэс 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>	ЭЦ-237, Бел-11, Жир-17, Угл-11		294
120	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-991, Бел-26, Жир-28, Угл-153	90-00	

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

200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-474, Бел-10, Жир-5, Угл-92	30-39	

Итого за день ЭЦ-2 040, Бел-52, Жир-56, Угл-316 **181-40**Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.И. _____

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-136, Бел-12, Жир-23, Угл-2		210
25	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2		131
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-350, Бел-16, Жир-27, Угл-39	61-01	
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
80	Рыба, тушеная в томате с овощами минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар	ЭЦ-84, Бел-8, Жир-4, Угл-3		229
120	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Икра кабачковая..	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3		57
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-610, Бел-19, Жир-21, Угл-80	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-334, Бел-8, Жир-7, Угл-57	30-39	
Итого за день		ЭЦ-1 293, Бел-43, Жир-55, Угл-176	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
ИП _____



Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

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

Завтрак

50/20 **Тефтели мясные с соусом** ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7 279

свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая

120 **Каша рассыпчатая ячневая с маслом.** ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5 171

крупа ячневая., масло сливочное

200 **Чай с сахаром.** ЭЦ-60, Угл-15 376

сахар, чай черный

30 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 560

Итого за Завтрак ЭЦ-564, Бел-8, Жир-38, Угл-43 **61-01**

Обед

200 **Суп картофельный с горохом .** ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12 102

картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)

60 **Сосиски отварные .** ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17 243

120 **Макаронные изделия отварные с маслом.** ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24 203

макароны, масло сливочное

35 **Капуста тушеная .** ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3 321

капуста белокочанная, томат , лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта

200 **Кисель из яблок сушеных** ЭЦ-128, Угл-31 354

сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.

20 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 560

30 **Хлеб ржано-пшеничный** ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 527

Итого за Обед ЭЦ-1 129, Бел-23, Жир-64, Угл-107 **90-00**

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

200 **Суп картофельный с горохом .** ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12 102

картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)

200 **Кисель из яблок сушеных** ЭЦ-128, Угл-31 354

сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.

20 **Хлеб пшеничный** ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 560

30 **Хлеб ржано-пшеничный** ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25 527

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р ЭЦ-767, Бел-12, Жир-41, Угл-79 **30-39**

Итого за день ЭЦ-2 460, Бел-43, Жир-143, Угл-229 **181-40**

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



МЕНЮ

(1чт)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

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

Завтрак

130	Запеканка из творога <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-415, Бел-25, Жир-24, Угл-25		223
20	Сгущённое молоко	ЭЦ-320, Бел-8, Жир-9, Угл-54		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
Итого за Завтрак		ЭЦ-906, Бел-35, Жир-33, Угл-114	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
170	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30		291
35	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-29, Угл-4		62
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-773, Бел-27, Жир-28, Угл-99	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
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-367, Бел-9, Жир-7, Угл-65	30-39	
Итого за день		ЭЦ-2 045, Бел-71, Жир-68, Угл-278	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

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

Завтрак

50/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куринная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33		171
25	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-63, Угл-16		70
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-566, Бел-19, Жир-15, Угл-86	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
70	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдэ 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-259, Бел-9, Жир-20, Угл-11		268
120	Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Икра свекольная <i>свекла, томат , лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3		75
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-896, Бел-21, Жир-35, Угл-118	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		101
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-448, Бел-9, Жир-5, Угл-87	30-39	

Итого за день ЭЦ-1 910, Бел-49, Жир-55, Угл-291 **181-40**Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____Повар
_____ИП Шаповалов
Н.Н.

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

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

Завтрак

200	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с мдэс 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-120, Бел-4, Жир-4, Угл-14		120
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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-396, Бел-11, Жир-14, Угл-49	61-01	

Обед

200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
170	Жаркое по-домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-391, Бел-12, Жир-30, Угл-17		259
35	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2		131
200	Кисель из яблок сушеных <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная, крахмал картофельный</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-855, Бел-22, Жир-37, Угл-103	90-00	

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

200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
200	Кисель из яблок сушеных <i>сухофрукты, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-451, Бел-9, Жир-7, Угл-84	30-39	
Итого за день		ЭЦ-1 702, Бел-43, Жир-58, Угл-236	181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
55	<i>Колбаса отварная (порциями)</i>	ЭЦ-141, Бел-7, Жир-12, Угл-1		16
120	<i>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</i> <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
25	<i>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</i> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2		52
200/15/ 7	<i>Чай с сахаром и лимоном.</i> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560

61-01

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
70	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2	290
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33	171
35	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3	47
200	Компот из смеси <i>сахар, сухофрукты., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 132, Бел-28, Жир-57, Угл-118	90-00

Итого за Обед ЭЦ-1 132, Бел-28, Жир-57, Угл-118

90-00

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
200	Компот из смеси <i>сахар, сухофрукты, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527

тная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р ЭЦ-767, Бел-12, Жир-41, Угл-79

30-39

Итого за день ЭЦ-2 409, Бел-55, Жир-119, Угл-258

ИП Шаповалов
Н.Н.



Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

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

Завтрак**Пудинг из творога**

150	(запеченный) с соусом и изюмом. творог, молоко с мдж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.	ЭЦ-287, Бел-15, Жир-13, Угл-27		222
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14

Итого за Завтрак ЭЦ-491, Бел-18, Жир-18, Угл-62 61-01

Обед

200	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
70	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая., масло сливочное	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
35	Винегрет овощной . картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.	ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3		67
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527

Итого за Обед ЭЦ-834, Бел-15, Жир-47, Угл-81 90-00

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

200	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р ЭЦ-377, Бел-9, Жир-6, Угл-66 30-39

Итого за день ЭЦ-1 703, Бел-43, Жир-71, Угл-208 181-40

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

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

Завтрак

200	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34		204
200	Какао с молоком.. молоко с мдже 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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-604, Бел-20, Жир-24, Угл-74	61-01	

Обед

200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
70	Печень, тушенная в соусе печень (куринная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-827, Бел-21, Жир-21, Угл-134	90-00	

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

200	Рассольник Ленинградский картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р ЭЦ-465, Бел-9, Жир-7, Угл-87 **30-39**

Итого за день ЭЦ-1 897, Бел-50, Жир-51, Угл-295 **181-40**

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1		288
120	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак			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
60	Сосиски отварные .	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
120	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <i>крупа перловая, масло сливочное</i>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
35	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			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
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р			30-39	
Итого за день			181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
НН _____

