

МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-641, Бел-18, Жир-23, Угл-86	88-00	
Обед				
180	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-13		103
50	Котлеты рубленые из филе птицы. филе цб, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-169, Бел-8, Жир-12, Угл-8		294
100	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-160, Бел-4, Жир-5, Угл-24		171
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-863, Бел-22, Жир-22, Угл-140	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 505, Бел-40, Жир-45, Угл-226		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Тор

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
45	Яйца вареные.	ЭЦ-71, Бел-6, Жир-5		209
100	Капуста тушеная .	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-3, Угл-10		321
<i>капуста белокачанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>				
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
<i>сахар, кофейный напиток</i>				
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак			88-00	
Обед				
180	Щи из свежей капусты с картофелем.	ЭЦ-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
<i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>				
60/30	Рыба, тушенная в томате с овощами	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
<i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</i>				
120	Картофельное пюре с маслом	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
<i>картофель, молоко с д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>				
180/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-56, Угл-14		377
<i>сахар, лимоны, чай черный</i>				
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Итого за день			ЭЦ-1 049, Бел-34, Жир-29, Угл-153	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат, соль йодированная	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный (обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-809, Бел-14, Жир-51, Угл-68	88-00	
Обед				
180	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-12		102
60	Сосиски отварные .	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
100	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-4, Угл-20		203
35	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-2		45
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
20	Хлеб пшеничный (обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный (обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-799, Бел-21, Жир-28, Угл-108	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 608, Бел-36, Жир-80, Угл-176		

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)



Повар

Павлов

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Суп молочный с овсяной крупой молоко с мдже 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-171, Бел-7, Жир-7, Угл-21		101
200	Какао с молоком.. молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-629, Бел-22, Жир-22, Угл-82	88-00	
Обед				
180	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-245, Бел-4, Жир-12, Угл-29		82
150	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-334, Бел-15, Жир-18, Угл-26		291
35	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-29, Угл-4		62
180	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-72, Угл-18		379
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-879, Бел-26, Жир-33, Угл-112	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 508, Бел-48, Жир-55, Угл-194		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Подпись повара

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-730, Бел-29, Жир-21, Угл-101	88-00	
Обед				
180	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-62, Бел-1, Жир-2, Угл-9		101
50	Котлеты ,биточки мясные. <i>свишина, майонез с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-185, Бел-6, Жир-14, Угл-8		268
120	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3		75
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-797, Бел-18, Жир-29, Угл-110	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 527, Бел-47, Жир-50, Угл-212		

Руководитель
МБОУОМБДОУ



Повар

Павл

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Суп молочный с вермишелью. молоко с мидже 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-530, Бел-16, Жир-17, Угл-73	88-00	
Обед				
180	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная	ЭЦ-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
150	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-345, Бел-11, Жир-27, Угл-15		259
35	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2		131
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-784, Бел-21, Жир-33, Угл-96	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 314, Бел-37, Жир-49, Угл-169		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

[Signature]

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-612, Бел-23, Жир-15, Угл-90	88-00	
Обед				
180	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-12		102
70	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2		290
100	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронные, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-4, Угл-20		203
35	Салат из белокачанной капусты свежей <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-2		45
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-727, Бел-24, Жир-19, Угл-110	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 339, Бел-47, Жир-34, Угл-201		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Лосев

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
130/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	ЭЦ-405, Бел-22, Жир-17, Угл-42		223
	творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо куриное, соль йодированная			
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-744, Бел-29, Жир-19, Угл-109	88-00	
<u>Обед</u>				
180	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-104, Бел-3, Жир-3, Угл-14		108
	картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная			
70	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, соль йодированная			
100	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-226, Бел-1, Жир-23, Угл-4		171
	крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная			
35	Винегрет овощной.	ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3		67
	картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.			
180/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-56, Угл-14		377
	сахар, лимоны, чай черный			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-772, Бел-15, Жир-42, Угл-77	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 516, Бел-43, Жир-62, Угл-186		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.

МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220/10	Макароны отварные с сахаром <i>макароны, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-313, Бел-11, Жир-7, Угл-52		218
200	Какао с молоком.. <i>молоко с.м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-771, Бел-26, Жир-22, Угл-113	88-00	
Обед				
180	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-77, Бел-1, Жир-4, Угл-9		96
70	Печень, тушенная в соусе <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
100	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-190, Бел-6, Жир-6, Угл-28		171
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-841, Бел-24, Жир-19, Угл-139	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 612, Бел-50, Жир-41, Угл-252		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Толст

ИП Шаповалов
М.Н



МЕНЮ с 7-11 лет и 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Птица отварная с соусом. цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-378, Бел-24, Жир-31, Угл-2		288
130	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-173, Бел-3, Жир-4, Угл-32		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-820, Бел-34, Жир-37, Угл-85	88-00	
Обед				
180	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-245, Бел-4, Жир-12, Угл-29		82
60	Сосиски отварные .	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
100	Каша рассыпчатая перловая с маслом. крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-226, Бел-1, Жир-23, Угл-4		171
35	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3		52
180	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-959, Бел-19, Жир-57, Угл-90	90-00	
Итого за день		ЭЦ-1 779, Бел-53, Жир-94, Угл-174		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Лар

ИП Шаповалов
М.Н.

