Утверждаю

Шаповалов Н.Н._____

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период с 7-11 лет (1-4 класс, ОВЗ 1-4класс)
для школьников МБОУ СОШ №8
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №8

Заикин О.М.

2026-2027гг

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждения Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

(1пп)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4кл, 1-4 кл ОВЗ			
220	Каша жидкая молочная из манной крупы . *молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная*	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	Чай с сахаром. *сахар, чай черный*	ЭЦ-56, Угл-14		376
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-82, Бел-3, Угл-16		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
	Итого за Завтрак	ЭЦ-533, Бел-13, Жир-18, Угл-78	94-00	
	Обед			
250	Суп картофельный с вермишелью *картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное , соль йодированная*	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
90/20	Тефтели мясные с соусом *свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное , томат , крупа рисовая, соль йодированная*	ЭЦ-223, Бел-7, Жир-16, Угл-12		279
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом *крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. *свекла, масло растительное.*	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Компот из смеси сухофруктов *сухофрукты, сахар, кислота лимонная.*	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-1 017, Бел-23, Жир-35, Угл-146	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Суп картофельный с вермишелью *картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное , соль йодированная*	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Компот из смеси сухофруктов *сухофрукты, сахар, кислота лимонная.*	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-359, Бел-5, Жир-7, Угл-65	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-1 910, Бел-42, Жир-59, Угл-288		

Руководитель МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов Н.Н.

(1вт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 клОВЗ			
150	Омлет натуральный. яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
90	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное	ЭЦ-84, Бел-1, Жир-5, Угл-7		52
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
	Итого за Завтрак	ЭЦ-459, Бел-20, Жир-32, Угл-58	94-00	
	Обед			
250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное , петрушка (корень), томат , соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
90/20	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное , кислота лимонная , соль йодированная	ЭЦ-116, Бел-11, Жир-5, Угл-4		229
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-858, Бел-20, Жир-22, Угл-142	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное , петрушка (корень), томат , соль йодированная	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-50, Угл-12		377
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-220, Бел-4, Жир-9, Угл-30	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-1 538, Бел-44, Жир-63, Угл-229		

Руководитель МБОУ/МБДОУ

Повар

ИП Шаповалов Н.Н.

(1ср)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
90	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное , томат , крупа рисовая, соль йодированная	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		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-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
	Итого за Завтрак	ЭЦ-717, Бел-11, Жир-48, Угл-58	94-00	
	Обед			
250	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	Котлеты рубленые из филе птицы. филе цб, молоко с м/д не 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное , соль йодированная	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
180	Макаронные изделия отварные с маслом. макароны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокочанная, лук репчатый, сахар, масло растительное , кислота лимонная., соль йодированная	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-1 077, Бел-33, Жир-40, Угл-140	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4кл ОВЗ)			
250	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-392, Бел-10, Жир-8, Угл-64	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-2 186, Бел-55, Жир-96, Угл-262		

Руководитель МБОУ(МКОУ) СОШ № 8

Повар

ИП Шаповалов Николай Николаевич

(1чт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное , соль йодированная	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
	Итого за Завтрак	ЭЦ-647, Бел-24, Жир-19, Угл-93	94-00	
	Обед			
250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное , петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	Гуляш. свинина, лук репчатый, томат , масло растительное , мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-320, Бел-11, Жир-30, Угл-2		260
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с м/д не 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-1 163, Бел-25, Жир-59, Угл-123	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное , петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-72, Угл-18		379
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-492, Бел-7, Жир-21, Угл-67	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-2 302, Бел-57, Жир-99, Угл-283		

Руководитель МБОУ (СШ №8) Помар ИП Шаповалов

(1пт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
90	Печень, тушенная в соусе печень , сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное , соль йодированная	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Макаронные изделия отварные с маслом. макароны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
200	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
	Итого за Завтрак	ЭЦ-551, Бел-22, Жир-15, Угл-80	94-00	
	Обед			
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая , масло растительное , соль йодированная	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
240	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное , лук репчатый, томат , соль йодированная	ЭЦ-358, Бел-22, Жир-11, Угл-44		291
100	Икра свекольная свекла, томат , лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		75
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-850, Бел-29, Жир-22, Угл-131	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая , масло растительное , соль йодированная	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-327, Бел-5, Жир-7, Угл-59	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-1 729, Бел-56, Жир-43, Угл-271		

Директор МБОУ СОШ № 8 (ОВЗ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов _____

(2пн)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
230	Суп молочный с вермишелью.	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
	молоко с м.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	сахар, кофейный напиток			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
	Итого за Завтрак	ЭЦ-414, Бел-11, Жир-12, Угл-62	94-00	
	Обед			
250	Щи из свежей капусты с картофелем.	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
	капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное , петрушка (корень), томат , соль йодированная			
240	Жаркое по-домашнему	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
	картофель, свинина, лук репчатый, томат , масло растительное , соль йодированная			
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-56, Угл-14		376
	сахар, чай черный			
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-1 063, Бел-23, Жир-48, Угл-134	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Щи из свежей капусты с картофелем.	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
	капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное , петрушка (корень), томат , соль йодированная			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
180	Чай с сахаром.	ЭЦ-50, Угл-13		376
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-223, Бел-6, Жир-8, Угл-30	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-1 700, Бел-40, Жир-68, Угл-226		

Повар ИП Шаповалов Н.Н.

Руководитель МБОУ СОШ № 8

(2вт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
90	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное , кислота лимонная., соль йодированная	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
	Итого за Завтрак	ЭЦ-529, Бел-19, Жир-13, Угл-81	94-00	
	Обед			
250	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
90/20	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное , соль йодированная	ЭЦ-168, Бел-13, Жир-11, Угл-4		290
180	Макаронные изделия отварные с маслом. макароны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокочанная, лук репчатый, сахар, масло растительное , кислота лимонная., соль йодированная	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-907, Бел-31, Жир-27, Угл-129	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Суп картофельный с горохом картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное , петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-389, Бел-8, Жир-9, Угл-64	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-1 825, Бел-58, Жир-49, Угл-274		

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов Н.Н. _____

(2ср)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
150	Запеканка из творога со сметаной. *творог, сметана, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, яйцо куриное*	ЭЦ-342, Бел-21, Жир-20, Угл-21		223
200	Кофейный напиток . *сахар, кофейный напиток*	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
	Итого за Завтрак	ЭЦ-617, Бел-25, Жир-21, Угл-76	94-00	
	Обед			
250	Суп картофельный с клецками. *картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
90/20	Тефтели мясные с соусом *свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное , томат , крупа рисовая, соль йодированная*	ЭЦ-223, Бел-7, Жир-16, Угл-12		279
180	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. *крупа ячневая , масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
100	Салат из моркови с сахаром *морковь, сахар*	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
200	Чай с сахаром. *сахар, чай черный*	ЭЦ-56, Угл-14		376
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-1 028, Бел-17, Жир-62, Угл-87	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Суп картофельный с клецками. *картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное , масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Чай с сахаром. *сахар, чай черный*	ЭЦ-50, Угл-13		376
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-274, Бел-5, Жир-8, Угл-43	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-1 919, Бел-47, Жир-91, Угл-204		

Руководитель МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов Н.Н.

(2чт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
235	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-393, Бел-16, Жир-19, Угл-40		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(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
	Итого за Завтрак	ЭЦ-710, Бел-24, Жир-26, Угл-93	94-00	
	Обед			
250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
90/20	Печень, тушенная в соусе печень ., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-196, Бел-15, Жир-11, Угл-10		261
180	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с м/д ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное.	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-1 150, Бел-31, Жир-46, Угл-150	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное , петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-36, Бел-2, Жир-3		15
180	Компот из смеси сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
	Итого за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-585, Бел-11, Жир-20, Угл-87	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-2 445, Бел-65, Жир-92, Угл-330		

Руководитель МБОУ(МКОУ)

Повар

ИП Шаповалов Н.Н.

(2пт)

Меню с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак 1-4 кл, 1-4 кл ОВЗ			
90	Птица отварная с соусом.	ЭЦ-160, Бел-13, Жир-11, Угл-2		288
	цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная			
150	Рис припущенный	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
	крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-56, Угл-14		376
	сахар, чай черный			
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
	Итого за Завтрак	ЭЦ-555, Бел-21, Жир-16, Угл-81	94-00	
	Обед			
250	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
	картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное , соль йодированная			
100	Котлеты ,биточки мясные.	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
	свинина, молоко с м/д не 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная			
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
	крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная			
100	Капуста тушеная .	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-3, Угл-10		321
	капуста белокочанная, томат , лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., морковь, мука пшеничная высшего сорта			
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Обед	ЭЦ-1 105, Бел-32, Жир-46, Угл-136	125-00	
	Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)			
250	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
	картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное , соль йодированная			
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
180	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
	го за Льготная категория питающихся (1-4клОВЗ)	ЭЦ-274, Бел-5, Жир-7, Угл-45	55-94	
	Итого за день	ЭЦ-1 934, Бел-58, Жир-69, Угл-261		

Повар

ИП Шаповалов

Директор МКОУ(МБОУ)