

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
				Белки	Жиры	Углеводы								
Завтрак		Тертельи мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	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	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560						
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14						
Итого за Завтрак			500	10,88	57,23	52,34	789,62							
Обед		Сул картофеля с горохом .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102						
		Котлеты рубленые из филе птицы.	90	14,09	21,37	13,76	305,08	294						
		Соус сметанный№330	20	0,28	1	1,17	14,82	330						
		Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203						
		Капуста тушеная .	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321						
		Комлот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349						
		Хлеб пшеничный	30	2,32	2,72	14,94	91,2	560						
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527						
		Хлеб ржано-пшеничный	790	36,81	71,95	154,77	1455,66							
	Итого за Обед			200	5,72	38,52	12,49	439,4	102					
Льготная категория питающихся (5-11кл)		Комлот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349						
		Хлеб пшеничный	30	2,32	2,72	14,94	91,2	560						
		Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527						
		Хлеб ржано-пшеничный	470	15,62	42,14	103,47	895,57							
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р			470	15,62	42,14	103,47	895,57						
Итого за День			1 760	63,31	171,32	310,58	3140,85							
Неделя: 1														
День: вторник														
Рацион: Меню миллерово с 7-11лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры						
				Белки	Жиры	Углеводы								
				Завтрак		Омлет натуральный.			180	17,29	31,19	3,38	188,22	210
						Горошек овощной (консервированный).			60	1,77	0,11	3,71	22,86	131
					Какао с молоком..	200			3,87	3,1	25,17	145,36	382	
					Хлеб пшеничный	40			3,09	1,2	19,92	121,6	560	
					Масло сливочное (порциями)	10			0,08	7,25	0,13	66,1	14	
					Сыр твердый (порциями)	15			6,96	8,85		108	15	
					Сыр твердый (порциями)	505			33,06	51,7	52,31	652,14		
					Ши из свежей капусты с картофелем.	200			1,41	3,96	6,32	71,8	88	
					Рыба, запеченная в сметанном соусе.	90			11,9	12,12	25,78	259,41	232	
					Картофельное пюре с маслом	150			3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра кабачковая..	60	1,14	5,34	4,62	71,4	57							
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377							
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527							

(лист 2)

Итого за Обед	792	26,61	34,39	122,29	929,1	
Льготная категория питающихся (5-1 кл)						
Ци из свежей капусты с картошкой.	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 30,39р	492	10,34	7,6	70,22	410,6	
Итого за День	1 789	70,01	93,69	244,82	1991,84	

Рацион: Меню миллерово с 7-11лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	180	34,78	33,05	34,52	574,02	223
	Сухое молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		540	46,03	43,12	140,21	1147,42	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Тертый мясной с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279
Итого за Обед	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Овощи соленные (огурец)	60	0,24	0,05	3,9	150	70
	Кисель из яблок сухеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		770	23,48	26,65	178,18	1071,2	
Итого за День	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Кисель из яблок сухеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Итого за День		1 780	80,52	75,71	412,45	2717,65

(лист 4)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332	
	Итого за Завтрак		515	19,83	31,8	102,64	798,22	
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
		Плов из курицы	180	18,44	21,97	31,42	400,44	291
		Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62
Сок фруктовый или ягодный		200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед			710	30,36	29,99	116,81	892,78	
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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
	Итого за Обед		620	21,18	27,46	381,3	1538	

Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 30,39р	470	11,18	7,96	78,5	443,32	
Итого за день	1 695	61,37	69,75	297,95	2134,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	5,77	24,07	164,93	125
	Овощи соленные (огурец)	60	0,24		39	150	70
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
Итого за Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Итого за Обед	550	15,26	18,7	101,54	657,13	
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
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Ликра свекольная	60	0,82	4,56	5,63	66,53	75
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	770	32,08	45,16	161,34	1209,32	
	Итого за Обед	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,1		42,28	179,37	349
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	Хлеб ржано-пшеничный	470	11,48	5,79	100,67	524,77	
	Итого за День	1 790	58,82	69,65	363,55	2391,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	4,38	3,8	14,36	120	120	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15	
	Пирожок (печенье)	50	4,13	3,29	52,5	256,2	332	
	Итого за Завтрак	Обед	515	18,64	24,39	106,87	751,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Жаркое по-домашнему	180	13,08	31,95	17,7	413,71	259	
	Горошек овощной (консервированный).	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131	
	Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
Хлеб пшеничный		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Хлеб ржано-пшеничный		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	

Итого за Обед	710	26,16	39,64	118,71	964,24	88
Льготная категория питающихся (5-1 кл)						
Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	349
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	560
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	527
Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	
Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 30,39р	470	11,31	7,58	97,3	527,97	
Итого за день	1 695	56,11	71,61	322,88	2244,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печень, тушеная в соусе	60/20	10,98	7,66	7,18	142,34	261
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Салат из свежеты отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
Итого за Завтрак		552	21,58	20,02	82,88	621,34	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Птица тушеная в соусе сметанном/	90	10,75	9,11	3,16	137,7	290
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
Итого за Обед		770	34,82	63,29	142,28	1317,9	
	Льготная категория питающихся (5-11кл)						
	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		470	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за День		1792	70,98	125,5	317,75	2783,07	(лист 8)
Рацион: Меню миллерово с 7-11лет		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,4	204
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Пряник (печенье)	50	4,13	3,29	52,5	256,2	332
Итого за Завтрак		500	24,71	30,76	131,83	923,66	
Обед	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Тедтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Обед		500	24,85	34,04	128,42	951,43	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
Льготная категория питающихся (5-11кл)		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377

	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 30,39р	492	11,78	7,31	78,93	454,2	
	Итого за день	1 784	61,34	72,11	339,18	2329,29	

Рацион: Меню милгерово с 7-11лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	180	18,54	15,66	32,04	344,25	222
	Кофейный напиток.	200	3,09	1,2	19,96	79,8	379
	Хлеб пшеничный	40	0,08	7,25	19,92	121,6	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,26	0,17	0,13	66,1	14
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		530	21,97	24,28	83,46	663,75	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229
Итого за Обед	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
	Овощи соленные (огурец).	60	0,24		39	150	70
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
Итого за Обед		770	23,76	21,48	164,65	974,16	
Льготная категория питающихся (5-11кл)	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,9	42,28	179,37	349
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		470	11,51	7,69	100,56	541,97
Итого за День		1 770	57,24	53,45	348,67	2179,88	(лист 10)

Рацион: Меню милгерово с 7-11лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305
	Чай с сахаром и лимонном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	121,6	560
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
Итого за Завтрак		512	28,56	40,39	73,28	789,82	
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Печень, тушеная в соусе	90	12,36	8,61	8,08	160,13	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Сок фруктовый или ягодный.	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Обед		770	29,82	26,01	122,04	855,2	
Льготная категория питающихся (5-11кл)	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	30	2,32	0,9	14,94	91,2	527
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р	470	11,18	7,96	78,5	443,32	
	Итого за День	1 752	69,56	74,36	273,82	2088,34	

Итого за период	17 607	649,26	877,15	3231,65	24000,67
Среднее значение за период		64,9	87,7	323,2	2400,1

Составил _____ Администратор 2



Утвердил _____



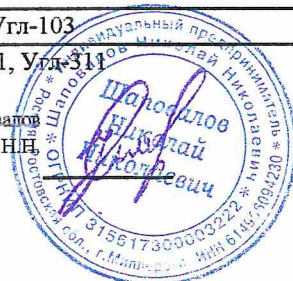
(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
50/50	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11	279
<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат</i>			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7	171
<i>крупа ячневая., масло сливочное</i>			
200	Чай с сахаром.	ЭЦ-60, Угл-15	376
<i>сахар, чай черный</i>			
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
Итого за Завтрак		ЭЦ-790, Бел-11, Жир-57, Угл-52	
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12	102
<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
90	Котлеты рубленые из филе птицы.	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14	294
<i>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>			
20	Соус сметанный №330	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-1	330
<i>сметана, мука пшеничная высшего сорта</i>			
150	Макаронные изделия отварные с маслом.	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31	203
<i>макароны, масло сливочное</i>			
60	Капуста тушеная .	ЭЦ-44, Бел-1, Жир-2, Угл-6	321
<i>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>			
200	Компот из смеси	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 456, Бел-37, Жир-72, Угл-155	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
200	Суп картофельный с горохом .	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12	102
<i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>			
200	Компот из смеси	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-896, Бел-16, Жир-42, Угл-103	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р		ЭЦ-3 141, Бел-63, Жир-171, Угл-311	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.В.



(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
180	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-17, Жир-31, Угл-3	210
60	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4	131
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	382
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	15
Итого за Завтрак		ЭЦ-652, Бел-33, Жир-52, Угл-52	
<u>Обед</u>			
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
90	Рыба, запеченная в сметанном соусе. <i>минтай, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., масло сливочное, сыр</i>	ЭЦ-259, Бел-12, Жир-12, Угл-26	232
150	Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22	128
60	Икра кабачковая.	ЭЦ-71, Бел-1, Жир-5, Угл-5	57
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
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-929, Бел-27, Жир-34, Угл-122	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
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
200/15/ 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
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-1 992, Бел-70, Жир-94, Угл-245	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов



(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
180	Запеканка из творога <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i>	ЭЦ-574, Бел-35, Жир-33, Угл-35	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
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11	338
Итого за Завтрак		ЭЦ-1 147, Бел-46, Жир-43, Угл-140	
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14	103
90	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</i>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10	279
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36	171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39	70
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31	354
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 071, Бел-23, Жир-27, Угл-178	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14	103
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31	354
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-2 718, Бел-81, Жир-76, Угл-412	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
Итого за день		ЭЦ-499, Бел-11, Жир-6, Угл-94	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шанованов



(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное</i>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30	181
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15	376
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	15
50	Печенье .	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37	332
Итого за Завтрак		ЭЦ-798, Бел-20, Жир-32, Угл-103	
<u>Обед</u>			
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
180	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-400, Бел-18, Жир-22, Угл-31	291
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7	62
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20	389
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-893, Бел-30, Жир-30, Угл-117	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-2134, Бел-61, Жир-70, Угл-298	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.П.



(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
90	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3	229
150	Картофель отварной с маслом сливочным <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-165, Бел-3, Жир-6, Угл-24	125
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39	70
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15	376
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
Итого за Завтрак		ЭЦ-657, Бел-15, Жир-19, Угл-102	
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
90	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14	268
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41	171
60	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6	75
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 209, Бел-32, Жир-45, Угл-161	
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-2 391, Бел-59, Жир-70, Угл-364	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
200	Суп молочный с макаронными изделиями. <i>молоко с м.д.ж 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
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9	15
50	Пряник ,(печенье)	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
Итого за Завтрак		ЭЦ-752, Бел-19, Жир-24, Угл-107	
<u>Обед</u>			
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
180	Жаркое по-домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное.</i>	ЭЦ-414, Бел-13, Жир-32, Угл-18	259
60	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4	131
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-965, Бел-26, Жир-40, Угл-119	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
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	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-528, Бел-11, Жир-8, Угл-97	
Итого за день		ЭЦ-2 244, Бел-56, Жир-72, Угл-323	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.И.



(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
60/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куринная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7	261
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36	171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5	52
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15	377
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
Итого за Завтрак		ЭЦ-621, Бел-22, Жир-20, Угл-83	
Обед			
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
90	Птица тушенная в соусе сметанном/ <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3	290
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41	171
60	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5	47
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31	354
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-1 318, Бел-35, Жир-63, Угл-142	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р			
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	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31	354
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-844, Бел-15, Жир-42, Угл-93	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____Повар
_____ИП Шаповалов
Н.Н.

(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>			
200	Макароны отварные с <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34	204
200	Какао с молоком. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25	382
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
50	Пряник ,(печенье)	ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53	332
Итого за Завтрак		ЭЦ-924, Бел-25, Жир-31, Угл-132	
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15	108
90	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая</i>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10	279
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36	171
60	Винегрет овощной . <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4	67
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
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-951, Бел-25, Жир-34, Угл-128	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
200	Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15	108
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
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-2 329, Бел-61, Жир-72, Угл-339	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>			
Итого за день		ЭЦ-454, Бел-12, Жир-7, Угл-79	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н. Николаев



(Меню миллерово с 7-11лет)

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

Завтрак

	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	ЭЦ-344, Бел-19, Жир-16, Угл-32	
180	<i>творог, молоко с мдэж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</i>		222
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20	379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>		
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11	338
Итого за Завтрак		ЭЦ-664, Бел-22, Жир-24, Угл-83	

Обед

200	Рассольник Ленинградский	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10	96
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>		
90	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, сахар</i>		
150	Картофельное пюре с	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22	128
	<i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное</i>		
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39	70
200	Компот из смеси	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
	<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>		
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-974, Бел-24, Жир-21, Угл-165	

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

200	Рассольник Ленинградский	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10	96
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>		
200	Компот из смеси	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
	<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>		
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-542, Бел-12, Жир-8, Угл-101	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов



(Меню миллерово с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
90	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1	288
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37	305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15	377
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20	560
10	Масло сливочное (ЭЦ-66, Жир-7	14
Итого за Завтрак		ЭЦ-790, Бел-29, Жир-40, Угл-73	
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
90	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8	261
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31	203
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5	52
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20	389
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за Обед		ЭЦ-855, Бел-30, Жир-26, Угл-122	
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
Итого за день		ЭЦ-2 088, Бел-70, Жир-74, Угл-277	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р			
Итого за день		ЭЦ-443, Бел-11, Жир-8, Угл-79	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

