

ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
210	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдже 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-10, Угл-32		181
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
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
15	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-8, Угл-2		338
Итого за Завтрак			91-30	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цб, молоко с мдже 2,5%, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3		71
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед				527
Итого за день			186-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-17, Жир-31, Угл-3		210
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
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 Завтрак			91-30	
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимон, 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				
Итого за день			136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
210	Суп молочный с овсяной крупой <i>молоко с медом 2,5%, овсянка "Геркулес", масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-156, Бел-6, Жир-6, Угл-19		101
200	Какао с молоком.. <i>молоко с медом 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
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
Итого за Завтрак			91-30	
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
150/90	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
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
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед				
Итого за день			136-02	

Руководитель
МБОУ (МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
60/20	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
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
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
Итого за Завтрак		ЭЦ-764, Бел-28, Жир-20, Угл-112	91-30	
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>свирина, молоко с жире 2,5%, хлеб пшеничный, сахар ванильный, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с жире 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра свекольная <i>свекла, помид, лук репчатый, масло растительное, сахар</i>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный	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-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142		
Итого за день		ЭЦ-1 876, Бел-55, Жир-66, Угл-254	136-02	

Руководитель
МБОУ(МЕДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
210	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-126, Бел-5, Жир-4, Угл-15		120
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за Завтрак			ЭЦ-742, Бел-21, Жир-24, Угл-104	91-30
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
150/90	Жаркое по-домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3		71
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед			ЭЦ-1 046, Бел-29, Жир-50, Угл-113	
Итого за день			ЭЦ-1 787, Бел-50, Жир-74, Угл-217	136-02

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/20	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</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	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-671, Бел-24, Жир-16, Угл-103	91-30	
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		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	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5		47
200	Компот из смеси сухофруктов <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-960, Бел-32, Жир-26, Угл-143		
Итого за день		ЭЦ-1 631, Бел-56, Жир-41, Угл-246	136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар _____

ИП Шаповалов
Н.Н. _____



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным .	ЭЦ-594, Бел-32, Жир-24, Угл-62		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, султан ванильный, сметана, яйца куриные</i>			
200	Кофейный напиток .	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</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
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			91-30	
Обед				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйца куриные, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
90	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая</i>			
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное</i>			
60	Винегрет овощной .	ЭЦ-75, Бел-1, Жир-6, Угл-4		67
	<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>			
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<i>сахар, лимон, чай черный</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				
Итого за день			136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Макаронны отварные с сыром <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-368, Бел-15, Жир-18, Угл-38		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с лдже 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
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-908, Бел-28, Жир-32, Угл-123	91-30	
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	Печень, тушенная в соусе <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3		71
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 005, Бел-33, Жир-25, Угл-153		
Итого за день		ЭЦ-1 913, Бел-61, Жир-57, Угл-276	136-02	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



ОВЗ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/20	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, лимон, 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
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак			ЭЦ-945, Бел-34, Жир-43, Угл-102	91-30
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Котлеты, биточки мясные. <i>свинина, молоко с д.ж. 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <i>крупа перловая, масло сливочное</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
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-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126	
Итого за день			ЭЦ-2 307, Бел-62, Жир-124, Угл-228	130-02

Руководитель
МБОУ(МБДО
У) _____

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

