

## Меню Миллерово с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
210	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <small>молоко с жиром 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-10, Угл-32		181
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
100	<b>Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>ЭЦ-809, Бел-22, Жир-30, Угл-107</b>	<b>91-30</b>
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	<b>Котлеты рубленые из филе птицы.</b> <small>филе цб, молоко с жиром 2,5%, хлеб пшеничный, сахар панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>ЭЦ-1 246, Бел-33, Жир-35, Угл-193</b>	<b>95-00</b>
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>ЭЦ-368, Бел-5, Жир-7, Угл-66</b>	<b>45-39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>ЭЦ-2 422, Бел-60, Жир-71, Угл-367</b>	<b>231-69</b>

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
180	<b>Омлет натуральный.</b> <small>яйцо куриное, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-188, Бел-17, Жир-31, Угл-3		210
60	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	<b>Кофейный напиток .</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-30</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/20	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <small>лещик, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар</small>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <small>картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <small>сахар, лимон, чай черный</small>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b><u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u></b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <small>сахар, лимон, чай черный</small>	ЭЦ-62, Угл-15		377
<b>Итого за день</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>231-69</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шановалов  
Н.Н. \_\_\_\_\_



# Меню миллерово с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/30	<b>Тефтели мясные с соусом</b> <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томаты</i>	ЭЦ-162, Бел-5, Жир-12, Угл-8		279
150	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-30</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
150/90	<b>Макаронник с мясом .</b> <i>свинина, макароны, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, сухари панирочные</i>	ЭЦ-629, Бел-32, Жир-35, Угл-45		285
60	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
200	<b>Кисель из яблок сушеных</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Кисель из яблок сушеных</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>231-69</b>	

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
210	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b> <small>молоко с.м.д.ж.е 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-156, Бел-6, Жир-6, Угл-19		101
200	<b>Какао с молоком..</b> <small>молоко с.м.д.ж.е 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	<b>Масло сливочное (порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-753, Бел-26, Жир-29, Угл-93	<b>91-30</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
150/90	<b>Плов из курицы</b> <small>цыпляенок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</small>	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
200	<b>Кофейный напиток .</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 212, Бел-39, Жир-47, Угл-149	<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	<b>Кофейный напиток .</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-413, Бел-6, Жир-14, Угл-62	<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 377, Бел-71, Жир-90, Угл-304	<b>231-69</b>	

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
60/20	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-142, Бел-11, Жир-8, Угл-7		261
150	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>ЭЦ-764, Бел-28, Жир-20, Угл-112</b>	<b>91-30</b>
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	<b>Котлеты ,биточки мясные.</b> <i>свинина, молоко с м.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с м.ж 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>ЭЦ-1 112, Бел-27, Жир-46, Угл-142</b>	<b>95-00</b>
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное.</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>ЭЦ-414, Бел-9, Жир-12, Угл-62</b>	<b>45-39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>ЭЦ-2 290, Бел-64, Жир-78, Угл-316</b>	<b>231-69</b>

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
210	<b>Суп молочный с вермишелью.</b> <i>молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-126, Бел-5, Жир-4, Угл-15		120
200	<b>Кофейный напиток.</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
200	<b>Сок фруктовый или ягодный.</b>	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-30</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
150/90	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	<b>Горошек овощной ( консервированный).</b>	ЭЦ-23, Бел-2, Угл-4		131
200	<b>Кисель из яблок сушеных</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	<b>Кисель из яблок сушеных</b> <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
<b>за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>231-69</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар  
\_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.  
\_\_\_\_\_





# Меню Миллерово с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>			
70/20	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3	229
150	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36	171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15	376
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-30</b>
<b>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13	102
90	<b>Птица тушеная в соусе сметанном/</b> <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3	290
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31	203
60	<b>Салат из квашеной капусты</b> <i>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</i>	ЭЦ-51, Бел-1, Жир-3, Угл-5	47
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34	527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13	102
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4	14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>231-69</b>

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
200/20	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным .</b>	ЭЦ-594, Бел-32, Жир-24, Угл-62		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, султари папировочные, сметана, яйцо куриное</i>			
200	<b>Кофейный напиток .</b>	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>91-30</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с клецками.</b>	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
90	<b>Тефтели мясные с соусом</b>	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	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное</i>			
60	<b>Винегрет овощной .</b>	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	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b>	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<i>сахар, лимоны, чай черный</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Суп картофельный с клецками.</b>	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b>	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<i>сахар, лимоны, чай черный</i>			
<b>за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>45-39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>231-69</b>	

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
220	<b>Макароны отварные с сыром</b> <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-368, Бел-15, Жир-18, Угл-38		204
200	<b>Какао с молоком..</b> <i>молоко с д.д.жс 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
100	<b>Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-908, Бел-28, Жир-32, Угл-123	<b>91-30</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
90	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с д.д.жс 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-150, Угл-39		70
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 040, Бел-27, Жир-26, Угл-169	<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 307, Бел-60, Жир-66, Угл-354	<b>45-39</b> <b>231-69</b>	

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)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
70/20	<b>Птица отварная с соусом.</b> <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
200/15/ 7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <i>сахар, лимон, чай чертый</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
10	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-66, Жир-7		14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>ЭЦ-945, Бел-34, Жир-43, Угл-102</b>	<b>91-30</b>
<b>Обед</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	<b>Котлеты ,биточки мясные.</b> <i>свинина, молоко с м.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	<b>Каша рассыпчатая перловая с маслом.</b> <i>крупа перловая, масло сливочное</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
60	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	ЭЦ-186, Бел-6, Жир-3, Угл-34		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>ЭЦ-1 362, Бел-28, Жир-81, Угл-126</b>	<b>95-00</b>
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
200	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
<b>а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</b>			<b>ЭЦ-418, Бел-7, Жир-15, Угл-62</b>	<b>45-39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>ЭЦ-2 725, Бел-69, Жир-139, Угл-290</b>	<b>231-69</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДО  
У) \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.

