

Утверждаю



Шаповалов Н.И.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период
для школьников с 7-11 лет МБОУ Щедровская ООШ
Чертковский район

Согласовано



Директор МБОУ Щедровская ООШ

Отула Любовь Александровна

2021-2022г

Меню приготавливаемых блюд с 7-11 лет

Рацион: Меню чертково с 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Тефтели 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	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Котлеты рубленные 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 (Осенне-зимний)	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321	
	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		790	36,81	71,95	154,77	1455,66	
	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		200	1,1		42,28	179,37	349	
		430	9,14	39,42	69,71	709,97		
Итого за день		1 720	56,83	168,6	276,82	2955,25		

(лист 2)

Рацион: Меню чертково с 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

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	
	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	
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	
	Итого за Завтрак		590	23,73	40,25	68,1	574,58	
	Обед		200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
			90	11,9	12,12	25,78	259,41	232
			150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
		60	1,14	5,34	4,62	71,4	57	
		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
		30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
		40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
Итого за Обед		792	26,61	34,39	122,29	929,1		

Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 20 р	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за Льготная категория питающихся (5-1 кл) по 20 р		452	3,86	4,88	36,46	225	
Итого за день		1 834	54,2	79,52	226,85	1728,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 1				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню чертково с 7-11 лет							
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	180/20	27,6	26,23	27,4	455,57	223
	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	450	30,84	34,7	62,45	703,27	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Тефтели 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
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	60	0,24		39	150	70
	Итого за Обед	770	23,48	26,65	178,18	1071,2	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	430	4,53	3,22	60,3	313,43	
Итого за день	1 650	58,85	64,57	300,93	2087,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 1				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню чертково с 7-11 лет							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181
	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
	Итого за Завтрак	465	19,88	29,98	75,61	675,08	
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
	Итого за Обед	710	30,36	29,99	116,81	892,78	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	430	4,7	5,24	44,74	257,72	
Итого за день	1 605	54,94	65,21	237,16	1825,58		

Рацион: Меню чертково с 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Рыба, тушенная 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	
	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	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
	Итого за Завтрак	540	17,97	21,05	100,04	690,13		
	Обед	Суп картофельный с крупой(яичневый)	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
Икра 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		770	32,08	45,16	161,34	1209,32		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		Суп картофельный с крупой(яичневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
		Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	430	5	3,07	66,91	339,17		
Итого за день	1 740	55,05	69,28	328,29	2238,62			

Рацион: Меню чертково с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой.	200	2,97	3,57	6,14	71,2	121
	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
	Итого за Завтрак	465	13,1	20,87	46,15	446,7	
Обед	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). (Осенне-зимний)	60	1,77	0,11	3,71	22,86	131
	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	964,54		

Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349
	430	4,83	4,86	63,54	342,37	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	1 605	44,09	65,37	228,4	1753,61	
Итого за день						

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	180	9,48	13,65	48,94	361,71	188
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	540
	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
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Итого за Завтрак	572	13,56	25,29	96,32	695,81	
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 (Осенне-зимний)	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527
	Итого за Обед	770	34,82	63,29	142,28	1317,9	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Кисель из яблок сушеных	200	0,06	0,05	31,4	127,63	354
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	430	8,1	39,47	58,83	658,23	
Итого за день							
		1 772	56,48	128,05	297,43	2671,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронь 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
	Итого за Завтрак	450	20,58	27,47	79,33	667,46	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Тефтели 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
	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	792	24,85	34,04	128,42	951,43	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	452	5,3	4,59	45,17	268,6	

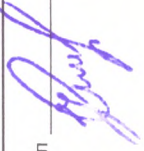
Рацион: Меню чертково с 7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: четверг			№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	180	18,54	15,66	32,04	344,25	222	
			200			19,96	79,8	379	
			40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
			10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
			50	2,95	2,35	37,5	183	332	
			480	24,66	26,46	109,55	794,75		
Итого за Завтрак	Обед	Рассольник Ленинградский Рыба, запеченная в сметанном соусе.	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
			90	11,9	12,12	25,78	259,41	232	
			150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
			60	0,24	39	150	70		
			200	1,1		42,28	179,37	349	
			30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
Итого за Обед	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Хлеб пшеничный Компот из смеси сухофруктов	40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
			770	26,88	29,14	187,01	1139,07		
			200	1,61	4,07	9,58	85,8	96	
			30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
			200	1,1		42,28	179,37	349	
			430	5,03	4,97	66,8	356,37		
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Итого за день	Хлеб ржано-пшеничный	1 680	56,57	60,57	363,36	2290,19		

Рацион: Меню чертково с 7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: пятница			№ рецептуры
			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак		Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
			150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
			200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
			40	3,09	1,2	19,92	121,6	560	
			10	0,08	7,25	0,13	66,1	14	
			512	28,56	40,39	73,28	789,82		
Итого за Завтрак	Обед	Борщ с капустой и картофелем...	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
			5	0,13	0,75	0,18	8,1	540	
			90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	
			150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
			60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
			200	1	0,2	20,2	84,8	389	
Итого за Обед	Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
			40	6,48	2,72	33,76	185,6	527	
			775	29,95	26,76	122,22	863,3		
			200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
			5	0,13	0,75	0,18	8,1	540	
			90	12,36	8,61	8,08	160,13	261	

Сок фруктовый или ягодный	200	1	0,2	20,2	84,8	389
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	430	4,7	5,24	44,74	257,72	
Итого за день	1 717	63,21	72,39	240,24	1910,84	

Итого за период	17 017	550,95	839,66	2752,4	21350,1
Среднее значение за период		55,1	84	275,2	2135

Составил _____ Администратор



Утвердил _____



Меню чертково с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат</i>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-790, Бел-11, Жир-57, Угл-52		

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	Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цб, молоко с мдже 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
20	Соус сметанный №330 <i>сметана, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-1		330
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Капуста тушеная . <i>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-44, Бел-1, Жир-2, Угл-6		321
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-1 456, Бел-37, Жир-72, Угл-155		

Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р

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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-710, Бел-9, Жир-39, Угл-70		

Итого за день ЭЦ-2 955, Бел-57, Жир-169, Угл-277

Повар _____

ИП Шаповалов

Руководитель
МБОУ ЧМБДОУ



Меню чертково 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 м.ж 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	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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
100	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-575, Бел-24, Жир-40, Угл-68		
Обед				
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>лососей, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., масло сливочное, сыр</i>	ЭЦ-259, Бел-12, Жир-12, Угл-26		232
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с м.ж 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		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-225, Бел-4, Жир-5, Угл-36		
Итого за день		ЭЦ-1 729, Бел-54, Жир-80, Угл-227		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180/20	Запеканка из творога со сметаной. <i>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные</i>	ЭЦ-456, Бел-28, Жир-26, Угл-27		223
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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-703, Бел-31, Жир-35, Угл-62		
Обед				
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		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
Итого за день		ЭЦ-313, Бел-5, Жир-3, Угл-60		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
Итого за день		ЭЦ-2 088, Бел-59, Жир-65, Угл-301		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково 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>				
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		181
200	Какао с молоком.. <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
40	Хлеб пшеничный	ЭЦ-122, Бел-3, Жир-1, Угл-20		560
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-675, Бел-20, Жир-30, Угл-76		
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
180	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</small>	ЭЦ-400, Бел-18, Жир-22, Угл-31		291
60	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	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 20 р</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за день		ЭЦ-258, Бел-5, Жир-5, Угл-45		
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u>				
Итого за день		ЭЦ-1 826, Бел-55, Жир-65, Угл-237		



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

Меню чертково 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>				
200	Суп молочный с крупой гречневой. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сливочное</i>	ЭЦ-71, Бел-3, Жир-4, Угл-6		121
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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-447, Бел-13, Жир-21, Угл-46		
<u>Обед</u>				
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
180	Жаркое по-домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, 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 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-965, Бел-26, Жир-40, Угл-119		
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р</u>				
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-342, Бел-5, Жир-5, Угл-64		
Итого за день		ЭЦ-1 754, Бел-44, Жир-65, Угл-228		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково 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	Запеканка рисовая с творогом . <i>крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное., сухари панировочные, сметана, ванилин.</i>	ЭЦ-362, Бел-9, Жир-14, Угл-49		188
20	Сметана	ЭЦ-32, Бел-1, Жир-3, Угл-1		540
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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-696, Бел-14, Жир-25, Угл-96		
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 тушеная 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 20 р				
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Кисель из яблок сушеных <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i>	ЭЦ-128, Угл-31		354
Итого за день		ЭЦ-2 672, Бел-56, Жир-128, Угл-297		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	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 (порциями)	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
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1		540
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>макароны, 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-863, Бел-30, Жир-27, Угл-122		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за день		ЭЦ-1 911, Бел-63, Жир-72, Угл-240		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.И.



Меню чертково 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	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. <i>творог, молоко с мдже 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</i>	ЭЦ-344, Бел-19, Жир-16, Угл-32		222
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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-795, Бел-25, Жир-26, Угл-110		
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
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 маслом <i>картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
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-1 139, Бел-27, Жир-29, Угл-187		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-356, Бел-5, Жир-5, Угл-67		
Итого за день		ЭЦ-2 290, Бел-57, Жир-61, Угл-363		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково 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	Макароны отварные с сыром <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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-667, Бел-21, Жир-27, Угл-79		
Обед				
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		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
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
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-269, Бел-5, Жир-5, Угл-45		
Итого за день		ЭЦ-1 887, Бел-51, Жир-66, Угл-253		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

