

Утверждаю



Шановалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне- зимний период
для школьников с 12 лет и старше МБОУ Щедровская ООШ
Чертковский район

Согласовано



Директор МБОУ Щедровская ООШ

Огула Любовь Александровна
2021-2022г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Меню приготавливаемых блюд с 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели мясные с соусом	70/50	7,59	17,57	12,67	243,27	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	200	1,75	45,48	8,99	452,25	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		570	12,58	71,52	56,71	943,22	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102
	Котлеты рубленые из филе птицы.	100	15,65	23,75	15,29	338,98	294
	Соус сметанный №330	30	0,42	1,5	1,76	22,23	330
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Капуста тушеная . (Осенне-зимний)	100	2,3	2,68	9,78	73,54	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
		930	41,95	86,7	170,03	1675,46	
	Итого за Обед		250	7,15	48,16	15,62	549,25
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	Суп картофельный с горохом	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб пшеничный	200	1,1		42,28	179,37	349
	Компот из смеси сухофруктов	480	10,57	49,06	72,84	819,82	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		1980	65,1	207,28	299,58	3438,5	

(лист 2)

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный.	200	19,21	34,66	3,76	209,14	210
	Горошек овощной (консервированный).	100	2,95	0,19	6,19	38,1	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		650	26,83	43,8	70,96	610,74	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Рыба .запеченная в сметанном соусе.	100	13,22	13,47	28,65	288,24	232
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128
Икра кабачковая.. (Осенне-зимний)	100	1,9	8,9	7,7	119	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
Итого за Обед	922	29.69	42.15	134.16	1061.01	
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р						
Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1.77	4.95	7.9	89.75	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 (5-11 кл) по 20 р	502	4.22	5.87	38.04	242.95	
Итого за день	2 074	60.74	91.82	243.16	1914.7	

День: среда

Неделя: 1

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сметаной.	200/30	31,74	30,16	31,51	523,91	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	480	34,98	38,63	66,56	771,61	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70
	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	900	26,13	30,19	215,85	1263,07		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
Итого за день	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118,25	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
Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р	480	5,07	3,79	63,8	337,08		
Итого за день	1 860	66,18	72,61	346,21	2371,76		

День: четверг

Неделя: 1

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	250	7,35	11,98	37,99	292,52	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
	Сыр твердый (порциями)	15	6,96	8,85		108	15
Итого за Завтрак	515	21,35	32,38	83,21	733,58		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82
	Плов из курицы	200	20,49	24,41	34,91	444,93	291
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	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	820	33,24	33,5	127,3	990,38	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
Итого за день	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	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

Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	480	5,04	6,28	47,15	278,15
Итого за день	1 815	59,63	72,16	257,66	2002,11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше							
Неделя: 1							
День: пятница							
Завтрак							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	6,93	28,89	197,91	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	580	19,54	22,7	105,24	733,61	
Обед							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Котлеты ,биточки мясные.	100	12,56	28,69	15,09	370,07	268
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171
	Икра свекольная	100	1,37	7,6	9,39	110,89	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	900	35,96	53,41	177,32	1364,82	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	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	480	5,39	3,61	69,33	356,32	
Итого за день							
		1 960	60,89	79,72	351,89	2454,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше							
Неделя: 2							
День: понедельник							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой гречневой.	250	3,71	4,47	7,68	89	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	515	13,84	21,77	47,69	464,5	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	88
	Жаркое по-домашнему	200	14,54	35,5	19,67	459,68	259
	Горошек овощной (консервированный). (Осенне-зимний)	100	2,95	0,19	6,19	38,1	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
		820	29,16	44,26	124,74	1043,7	
Итого за Обед							
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,77	4,95	7,9	89,75	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
		480	5,19	5,85	65,12	360,32	
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р							
Итого за день		1 815	48,19	71,88	237,55	1868,52	

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	10,53	15,16	54,38	401,9	188	
	Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6	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	602	14,87	28,3	102,12	752,2		
	Обед	Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62	549,25	102
		Птица тушеная в соусе сметанном/	100	11,94	10,12	3,51	153	290
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,16	10,79	49,75	341,94	171
Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)		100	1,71	5	8,46	85,7	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		900	39,82	77,74	157,44	1534,32		
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		Суп картофельный с горохом	250	7,15	48,16	15,62	549,25	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 (5-11 кл) по 20 р	480	9,53	49,11	61,96	768,08		
Итого за день	1 982	64,22	155,15	321,52	3054,6			

Рацион: Меню чертково с 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	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	500	23,96	31,45	87,86	751,06		
	Обед	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
		Тефтели мясные с соусом	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279
		Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	7,85	9,03	42,74	287,66	171
		Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	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	922	28,07	41,95	143,27	1098,54		
	Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	250	3,56	4,59	18,79	144,25	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 (5-11 кл) по 20 р	502	6.01	5.51	48.93	297.45	
Итого за день	1 924	58.04	78.91	280.06	2147.05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	200	20,6	17,4	35,6	382,5	222	
	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	
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	332	
Итого за Завтрак		500	26,72	28,2	113,11	833		
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Рыба ,запеченная в сметанном соусе.	100	13,22	13,47	28,65	288,24	232	
	Картофельное пюре с маслом	180	3,87	11,19	26,01	225,22	128	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	100	0,4		65	250	70	
	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		900	29,41	33,37	222,62	1326,88	
	Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
		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 (5-11 кл) по 20 р			480	5,44	59,2	377,82		
Итого за День		1 880	61,57	67,56	404,93	2537,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Птица отварная с соусом.	100	24,02	30,69	1,51	377,96	288
	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	239,94	305
	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
Итого за Завтрак		552	31,69	44,32	80,76	867,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15	82
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540
	Печень, тушенная в соусе	100	13,73	9,57	8,98	177,92	261
	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	6,53	6,99	36,6	235,29	203
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	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		905	33,32	32,32	134,93	977,86
Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р						
	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,72	5,18	12,01	102,15
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,94	91,2
	Сок фруктовый или ягодный .	200	1	0,2	20,2	84,8
Итого за Льготная категория питающихся (5-11 кл) по 20 р		480	5,04	6,28	47,15	278,15
Итого за день		1 937	70,05	82,92	262,84	2123,61

Итого за период	19 227	614,61	980,01	3005,4	23913,3
Среднее значение за период		61,5	98	300,5	2391,3

[Handwritten signature]

Составил _____ Администратор

Утвердил _____



Меню чертково с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
70/50	Тефтели мясные с соусом <i>свишина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</i>	ЭЦ-243, Бел-8, Жир-18, Угл-13		279
200	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное</i>	ЭЦ-452, Бел-2, Жир-45, Угл-9		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-943, Бел-13, Жир-72, Угл-57		
Обед				
250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
100	Котлеты рубленые из филе птицы. <i>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное.</i>	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
30	Соус сметанный №330 <i>сметана, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-22, Жир-2, Угл-2		330
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Капуста тушеная . <i>капуста белокочанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-74, Бел-2, Жир-3, Угл-10		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-1 675, Бел-42, Жир-87, Угл-170		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</i>	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		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-820, Бел-11, Жир-49, Угл-73		
Итого за день		ЭЦ-3 439, Бел-65, Жир-207, Угл-300		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов



Меню чертково с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200/30	Запеканка из творога со сметаной. <i>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные</i>	ЭЦ-524, Бел-32, Жир-30, Угл-32		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-772, Бел-35, Жир-39, Угл-67		
Обед				
250	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
100	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
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		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-1 263, Бел-26, Жир-30, Угл-216		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		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
за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-337, Бел-5, Жир-4, Угл-64		
Итого за день		ЭЦ-2 372, Бел-66, Жир-73, Угл-346		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</i>	ЭЦ-293, Бел-7, Жир-12, Угл-38		181
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
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-108, Бел-7, Жир-9		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-734, Бел-21, Жир-32, Угл-83		
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
200	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i>	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35		291
100	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		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-990, Бел-33, Жир-34, Угл-127		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат , масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		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
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-278, Бел-5, Жир-6, Угл-47		
Итого за день		ЭЦ-2 002, Бел-60, Жир-72, Угл-258		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>лук репчатый, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	Картофель отварной с маслом сливочным <i>картофель, масло сливочное</i>	ЭЦ-198, Бел-4, Жир-7, Угл-29		125
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
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-734, Бел-20, Жир-23, Угл-105		
Обед				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
100	Котлеты ,биточки мясные. <i>свишина, молоко с мдэ 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i>	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар</i>	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		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-1 365, Бел-36, Жир-53, Угл-177		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
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-356, Бел-5, Жир-4, Угл-69		
Итого за день		ЭЦ-2 455, Бел-61, Жир-80, Угл-352		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково с 12 лет и старше

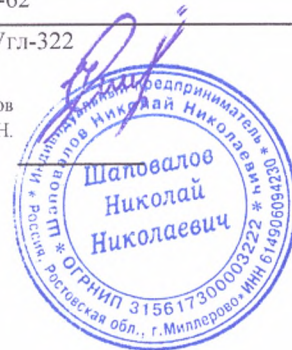
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Запеканка рисовая с творогом	ЭЦ-402, Бел-11, Жир-15, Угл-54		188
	<small>крупа рисовая, творог, сахар, масло сливочное, яйцо куриное, масло растительное., сухари панировочные, сметана, ванилин.</small>			
30	Сметана	ЭЦ-49, Бел-1, Жир-5, Угл-1		540
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<small>сахар, лимоны, чай черный</small>			
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-752, Бел-15, Жир-28, Угл-102		
Обед				
250	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
	<small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>			
100	Птица тушеная в соусе сметанном/	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
	<small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>			
180	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
	<small>крупа гречневая, масло сливочное</small>			
100	Салат из квашеной капусты	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-5, Угл-8		47
	<small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>			
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>			
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-1 534, Бел-40, Жир-78, Угл-157		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Суп картофельный с горохом	ЭЦ-549, Бел-7, Жир-48, Угл-16		102
	<small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Кисель из яблок сушеных	ЭЦ-128, Угл-31		354
	<small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>			
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-768, Бел-10, Жир-49, Угл-62		
Итого за день		ЭЦ-3 055, Бел-64, Жир-155, Угл-322		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню чертково с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
250	Макаронны отварные с сыром <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с.м.д.ж 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-751, Бел-24, Жир-31, Угл-88		
Обед				
250	Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
100	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
180	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	Винегрет овощной . <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</i>	ЭЦ-125, Бел-1, Жир-10, Угл-7		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-1 099, Бел-28, Жир-42, Угл-143		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Суп картофельный с клецками. <i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		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
а Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-297, Бел-6, Жир-6, Угл-49		
Итого за день		ЭЦ-2 147, Бел-58, Жир-79, Угл-280		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шатовалов



Меню чертково с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	ЭЦ-383, Бел-21, Жир-17, Угл-36		
200	<i>творог, молоко с м.д.ж. 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 (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7		14
50	Пряники	ЭЦ-183, Бел-3, Жир-2, Угл-38		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-833, Бел-27, Жир-28, Угл-113		
Обед				
250	Рассольник Ленинградский	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>			
100	Рыба, запеченная в сметанном соусе.	ЭЦ-288, Бел-13, Жир-13, Угл-29		232
	<i>минтай, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, масло сливочное, сыр</i>			
180	Картофельное пюре с маслом	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
	<i>картофель, молоко с м.д.ж. 2,5%, масло сливочное</i>			
100	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-250, Угл-65		70
200	Компот из смеси сухофруктов	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-1 327, Бел-29, Жир-33, Угл-223		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Рассольник Ленинградский	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
200	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
	<i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>			
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-378, Бел-5, Жир-6, Угл-69		
Итого за день		ЭЦ-2 538, Бел-62, Жир-68, Угл-405		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.И.



Меню чертково с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
100	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i>	ЭЦ-378, Бел-24, Жир-31, Угл-2		288
180	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	ЭЦ-240, Бел-4, Жир-5, Угл-44		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-868, Бел-32, Жир-44, Угл-81		
Обед				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		82
5	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1		540
100	Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
180	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		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-978, Бел-33, Жир-32, Угл-135		
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i>	ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12		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
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 20 р		ЭЦ-278, Бел-5, Жир-6, Угл-47		
Итого за день		ЭЦ-2 124, Бел-70, Жир-83, Угл-263		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.И.

