

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне- зимний период  
для школьников МБОУ Чертковская СОШ № 3  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Чертковская СОШ № 3



2024-2025г

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

**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
230	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы.</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>75-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
50	<b>Котлеты рубленые из филе птицы.</b> <i>филе цб, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-169, Бел-8, Жир-12, Угл-8		294
120	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
35	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>				
200	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>			<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>ЭЦ-1 881, Бел-45, Жир-49, Угл-298</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак</u></b>				
150	<b>Омлет натуральный.</b> <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
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
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-537, Бел-22, Жир-35, Угл-67	<b>75-00</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/30	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
120	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-589, Бел-20, Жир-19, Угл-78	<b>95-00</b>	
<b><u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</u></b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, 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
200/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>		ЭЦ-195, Бел-3, Жир-5, Угл-31	<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 320, Бел-46, Жир-58, Угл-177	<b>201-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/50	<b>Тефтели мясные с соусом</b> <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, крупа рисовая, томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
150	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</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(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
100	<b>Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-861, Бел-14, Жир-52, Угл-80	<b>75-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
60	<b>Сосиски отварные .</b>	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24		203
35	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-2		45
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-855, Бел-23, Жир-30, Угл-118	<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>		ЭЦ-341, Бел-7, Жир-5, Угл-61	<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-2 057, Бел-44, Жир-86, Угл-259	<b>201-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

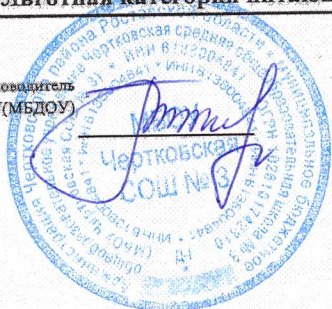
Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.



## МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
230	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-171, Бел-7, Жир-7, Угл-21		101
200	<b>Какао с молоком..</b> <small>молоко с м.д.ж 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>75-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
170	<b>Плов из курицы</b> <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</small>	ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30		291
35	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-29, Угл-4		62
200	<b>Кофейный напиток .</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <small>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	<b>Кофейный напиток .</b> <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-72, Угл-18		379
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>			<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>201-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/50	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
150	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>75-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
50	<b>Котлеты, биточки мясные.</b> <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сахар панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-185, Бел-6, Жир-14, Угл-7		268
120	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3		75
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>				
200	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>			<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>201-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
230	<b>Суп молочный с вермишелью.</b> <i>молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		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
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
10	<b>Сыр твердый (порциями)</b>	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>75-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
170	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-391, Бел-12, Жир-30, Угл-17		259
35	<b>Горошек овощной (консервированный).</b>	ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2		131
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>				
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, 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
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>			<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>ЭЦ-1 679, Бел-42, Жир-58, Угл-230</b>	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецентуры
<b>Завтрак</b>				
50/50	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
150	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупка пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</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(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-612, Бел-23, Жир-15, Угл-90	<b>75-00</b>	
<b>Обед</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох коловый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
70	<b>Птица тушеная в соусе сметанном/</b> <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2		290
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24		203
35	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная</i>	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-2		45
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-783, Бел-25, Жир-20, Угл-120	<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>				
200	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох коловый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>		ЭЦ-341, Бел-7, Жир-5, Угл-61	<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 736, Бел-55, Жир-40, Угл-272	<b>201-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.Шаповалов  
Николай  
Николаевич



**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
130/20	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным.</b>	ЭЦ-405, Бел-22, Жир-17, Угл-42		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сахар панировочные, сметана, яйцо куриное, соль йодированная</i>			
200	<b>Кофейный напиток.</b>	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
100	<b>Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-744, Бел-29, Жир-19, Угл-109	<b>75-00</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>			
70	<b>Тефтели мясные с соусом</b>	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>			
120	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
	<i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>			
35	<b>Винегрет овощной.</b>	ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3		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>			
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-834, Бел-15, Жир-47, Угл-81	<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</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(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180/15/7	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b>	ЭЦ-56, Угл-14		377
	<i>сахар, лимоны, чай черный</i>			
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>		ЭЦ-233, Бел-5, Жир-4, Угл-39	<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 811, Бел-48, Жир-71, Угл-229	<b>201-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

\_\_\_\_\_

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
210/30	<b>Макароны отварные с сыром</b> <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-401, Бел-16, Жир-19, Угл-41		204
200	<b>Какао с молоком.</b> <i>молоко с мдж 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
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>75-00</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
70	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33		171
35	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</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
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>			<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>201-00</b>	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шановалов  
Н.Н.

## МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>				
50/50	<b>Птица отварная с соусом.</b> <small>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-378, Бел-24, Жир-31, Угл-2		288
130	<b>Рис припущенный</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-173, Бел-3, Жир-4, Угл-32		305
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(обогащенный)</b>	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>75-00</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, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
60	<b>Сосиски отварные .</b>	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
120	<b>Каша рассыпчатая перловая с маслом.</b> <small>крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
35	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3		52
200	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>95-00</b>	
<b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>				
200	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
20	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
180	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
<b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 31 р</b>			<b>31-00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>201-00</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.