

МЕНЮ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак (1-4кл- 89,72р) Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)				
<u>Завтрак</u>				
210	Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>манная крупа 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-10, Угл-32		181
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
30	Печенье .	ЭЦ-125, Бел-2, Жир-3, Угл-22		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-566, Бел-13, Жир-14, Угл-96	89-72	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
90	Тефтели мясные с соусом <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</small>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-967, Бел-20, Жир-24, Угл-164	197-00	
Итого за день		ЭЦ-1 533, Бел-33, Жир-38, Угл-260	286-72	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Колос

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак (1-4кл- 89,72р) Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)				
<u>Завтрак</u>				
180	Омлет натуральный. <small>яйцо куриное, молоко с лд 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-188, Бел-17, Жир-31, Угл-3		210
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-463, Бел-22, Жир-35, Угл-56	89-72	
<u>Обед</u>				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
90	Рыба, тушенная в томате с овощами <small>мидий, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., клецки лимонная., соль йодированная</small>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом <small>картофель, молоко с лд 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
180	Чай с сахаром и лимоном. <small>сахар, лимон, чай черный</small>	ЭЦ-50, Угл-12		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-693, Бел-18, Жир-18, Угл-111	197-00	
Итого за день		ЭЦ-1 156, Бел-40, Жир-53, Угл-167	286-72	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Ков

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак (1-4кл- 89,72р) Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)				
<u>Завтрак</u>				
90	Тефтели мясные с соусом <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</small>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-717, Бел-11, Жир-48, Угл-58	89-72	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</small>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Котлеты рубленые из филе птицы. <small>филе цб, молоко с м.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-305, Бел-14, Жир-21, Угл-14		294
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из белокачанной капусты свежей <small>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</small>	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-956, Бел-30, Жир-34, Угл-127	197-00	
Итого за день		ЭЦ-1673, Бел-41, Жир-82, Угл-185	286-72	

Руководитель МБОУ МБДОУ



Повар

ИП Шаповалов
И.И.

МЕНЮ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
-----------	--------------------	---	-------------------	-----------------

Завтрак (1-4кл- 89,72р) Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)

Завтрак

230	Суп молочный с овсяной крупой <small>молоко с мдже 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-171, Бел-7, Жир-7, Угл-21		101
200	Какао с молоком.. <small>молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			ЭЦ-549, Бел-19, Жир-20, Угл-71	89-72

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томаты, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Мясо тушеное <small>свинина, томаты, масло растительное., морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта</small>	ЭЦ-203, Бел-14, Жир-16, Угл-2		256
150	Картофельное пюре с маслом <small>картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-49, Бел-1, Угл-7		62
180	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-72, Угл-18		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед			ЭЦ-923, Бел-26, Жир-39, Угл-109	197-00
Итого за день			ЭЦ-1472, Бел-45, Жир-59, Угл-180	286-72

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Кв.

ИП Шавалов
Н.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак (1-4кл- 89,72р) Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)				
<u>Завтрак</u>				
90	Печень, тушенная в соусе <small>печень, сметана, лук репчатый высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак			89-72	
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</small>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
240	Плов из курицы <small>цыпляток-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-534, Бел-25, Жир-29, Угл-42		291
60	Икра свекольная <small>свекла, томаты, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-67, Бел-1, Жир-5, Угл-6		75
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</small>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед			197-00	
Итого за день			286-72	

Руководитель
МБОУ МБДОУ

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак (1-4кл- 89,72р) Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)				
<u>Завтрак</u>				
230	Суп молочный с вермишелью. <small>молоко сдвже 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200	Кофейный напиток . <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-450, Бел-13, Жир-14, Угл-62	89-72	
<u>Обед</u>				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
240	Жаркое по-домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-552, Бел-17, Жир-43, Угл-24		259
60	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-150, Угл-39		70
180	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 074, Бел-24, Жир-47, Угл-135	197-00	
Итого за день		ЭЦ-1 524, Бел-37, Жир-61, Угл-197	286-72	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

Колесниченко

ИП Шановалов
Н.Н.



МЕНЮ с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак (1-4кл- 89,72р) Завтрак +обед (ОВЗ 1-4кл -286,72р)				
<u>Завтрак</u>				
90	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Завтрак			ЭЦ-529, Бел-19, Жир-13, Угл-81	89-72
<u>Обед</u>				
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох конный, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Птица тушеная в соусе сметанном/ <i>филе цб. сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макарон, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Салат из белокачанной капусты свежей <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
Итого за Обед			ЭЦ-789, Бел-26, Жир-22, Угл-117	197-00
Итого за день			ЭЦ-1 318, Бел-45, Жир-35, Угл-198	286-72

Руководитель
МБОУ «МБДОУ



Повар

Кен

ИП Шатовалов
Н.Н.



