

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Каша жидкая молочная из манной крупы. манная крупа 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль бездрожжевая	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		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-641, Бел-18, Жир-23, Угл-86		
Обед				
200	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, лук репчатый, масло растительное, соль бездрожжевая	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
50	Котлеты рубленые из филе птицы. филе цб, манная крупа 2,5%, хлеб пшеничный, сахар рафинированный, масло сливочное, масло растительное, соль бездрожжевая	ЭЦ-169, Бел-8, Жир-12, Угл-8		294
120	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль бездрожжевая	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
35	Овощи соленные (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-923, Бел-23, Жир-23, Угл-150		
Итого за день		ЭЦ-1 564, Бел-41, Жир-46, Угл-236	170-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с маслом 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
100	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-537, Бел-22, Жир-35, Угл-67		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
70/30	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
120	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с маслом 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимон, чай черный</i>	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-589, Бел-20, Жир-19, Угл-78		
Итого за день		ЭЦ-1 126, Бел-42, Жир-54, Угл-145	170-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Резу

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г); витамины (мг), микроэлементы (мг)	Номер рецептуры
Завтрак			
50/50	Тефтели мясные с соусом сметана, лук репчатый, сметана, фарш мясной без костей, масло растительное, крупа рисовая, томаты, соль поваренная	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11	279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7	171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15	376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15	560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21	527
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11	338
Итого за Завтрак		ЭЦ-861, Бел-14, Жир-52, Угл-80	
Обед			
200	Суп картофельный с горохом картофель, горох консервный, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль поваренная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13	102
60	Сосиски отварные.	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17	243
120	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронные, масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24	203
35	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль поваренная	ЭЦ-21, Жир-1, Угл-2	45
200	Компот из смеси сухофруктов, сахара, кислоты лимонной.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42	349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10	560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25	527
Итого за Обед		ЭЦ-855, Бел-23, Жир-30, Угл-118	
Итого за день		ЭЦ-1 716, Бел-37, Жир-81, Угл-197	170-00

Руководитель
МБОУ «Школа №30»

Повар

Резерв

ИП Шоловалов
Н.Н.

МЕНЮ ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Суп молочный с овсяной крупой молоко с жиром 2,5%, сахар "Степучий", сливки 10%, сахар, соль йодированная	ЭЦ-171, Бел-7, Жир-7, Угл-21		101
200	Какао с молоком.. молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		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-629, Бел-22, Жир-22, Угл-82		
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
170	Плов из курицы филе куриное, рис белый, морковь, масло растительное, лук репчатый, томат, соль йодированная	ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30		291
35	Салат из моркови с сахаром морковь, сахар	ЭЦ-29, Угл-4		62
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-959, Бел-29, Жир-37, Угл-121		
Итого за день		ЭЦ-1 588, Бел-51, Жир-59, Угл-203		
			170-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Вел

ИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-178, Бел-14, Жир-10, Угл-9		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-730, Бел-29, Жир-21, Угл-101		
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
50	Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, мясо кролика 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-185, Бел-6, Жир-14, Угл-8		268
120	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, мясо кролика 2,5%, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3		75
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-822, Бел-18, Жир-29, Угл-115		
Итого за день		ЭЦ-1 552, Бел-47, Жир-50, Угл-217	170-00	



Повар

*Вас*ИП Шаловатов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
230	Суп молочный с вермишелью. молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		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-530, Бел-16, Жир-17, Угл-73		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (соль), томат, соль йодированная	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
170	Жаркое по-домашнему картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-391, Бел-12, Жир-30, Угл-17		259
35	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2		131
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-855, Бел-22, Жир-37, Угл-103		
Итого за день		ЭЦ-1 385, Бел-38, Жир-53, Угл-175		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Кеф

ИП Шаповалов
Н.Н.

170-00

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Рыба, тушенная в томате с овощами лососей, морковь, лук репчатый, масло растительное, Масло лимонное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
200	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-612, Бел-23, Жир-15, Угл-90		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох зеленый, лук репчатый, морковь, Масло растительное, Петрушка (сушеная), Соль йодированная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
70	Птица тушеная в соусе сметанном/ филе цб, сметана, Лук пшеничный высшего сорта, Масло растительное, Соль йодированная	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2		290
120	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, Масло сливочное, Соль йодированная	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24		203
35	Салат из квашеной капусты капуста квашеная, лук репчатый, сахар, Масло растительное.	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3		47
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, вода лимонная.	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-792, Бел-25, Жир-20, Угл-121		
Итого за день		ЭЦ-1 404, Бел-48, Жир-35, Угл-211		
			170-00	



Повар

ИсцелИП Шаповалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
130/20	Запеканка из творога с молоком сгущенным. творог, молоко сгущенное, сахар, мука пшеничная, масло сливочное, яйца куриные, сметана, жир куриный, соль поваренная	ЭЦ-405, Бел-22, Жир-17, Угл-42		223
200	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
100	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-744, Бел-29, Жир-19, Угл-109		
Обед				
200	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйца куриные, масло растительное, масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
70	Тефтели мясные с соусом свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, помидор, крупа рисовая, соль поваренная	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. крупа ячневая, масло сливочное, соль поваренная	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
35	Винегрет овощной . картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.	ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3		67
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимон, чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-834, Бел-15, Жир-47, Угл-81		
Итого за день		ЭЦ-1 578, Бел-44, Жир-67, Угл-190		

170-00

Руководитель
МБОУ «МБДОУ

Повар

ИП Шатовалов
Н.Н.


МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
210/30	Макароны отварные с сыром <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-401, Бел-16, Жир-19, Угл-41		204
200	Какао с молоком. <i>молоко в мл 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-787, Бел-27, Жир-28, Угл-102		
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковка, крупа рисовая, лук репчатый, мясо растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
70	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, мясо растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, мясо свиное, соль йодированная</i>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33		171
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, вода лимонная</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-905, Бел-26, Жир-21, Угл-149		
Итого за день		ЭЦ-1 692, Бел-52, Жир-49, Угл-252	170-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

*Кел*ИП Шатовалов
Н.Н.

МЕНЮ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/50	Птица отварная с соусом. цыпленок-бройл (грудь), сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-378, Бел-24, Жир-31, Угл-2		288
130	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-173, Бел-3, Жир-4, Угл-32		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимонный чай черный	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-116, Бел-4, Жир-2, Угл-21		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-820, Бел-34, Жир-37, Угл-85		
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, мясо свинины, петрушка (корень), бульон, соль йодированная	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
60	Сосиски отварные .	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
120	Каша рассыпчатая перловая с маслом. крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
35	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное	ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-1 040, Бел-20, Жир-63, Угл-96		
Итого за день		ЭЦ-1 860, Бел-53, Жир-100, Угл-181	170-00	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

Рез

ИП Шоповалов
Н.Н.