

**МЕНЮ с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)</u></b>				
230	<b>Каша жидкая молочная из манной крупы .</b> <small>молоко с мдже 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</small>	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
200	<b>Чай с сахаром.</b> <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
60	<b>Печенье .</b>	ЭЦ-250, Бел-5, Жир-6, Угл-45		332
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-714, Бел-15, Жир-18, Угл-122	<b>84-38</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
250	<b>Суп картофельный с вермишелью</b> <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</small>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
100	<b>Тефтели мясные с соусом</b> <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат , соль йодированная</small>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
180	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</small>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
100	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 159, Бел-22, Жир-27, Угл-202	<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 873, Бел-37, Жир-45, Угл-324	<b>281-38</b>	

Руководитель МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)</b>				
200	<b>Омлет натуральный.</b> <i>яйцо куриное, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-209, Бел-19, Жир-35, Угл-4		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
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-498, Бел-24, Жир-41, Угл-55	<b>84-38</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
100	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
180	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с мдэж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-50, Угл-12		377
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-859, Бел-20, Жир-22, Угл-143	<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 357, Бел-44, Жир-63, Угл-198	<b>281-38</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)</b>				
110	<b>Тефтели мясные с соусом</b> <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>	ЭЦ-223, Бел-7, Жир-16, Угл-12		279
180	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b> <i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>ЭЦ-825, Бел-13, Жир-58, Угл-62</b>	<b>84-38</b>
<b>Обед</b>				
250	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	<b>Котлеты рубленые из филе птицы.</b> <i>филе цб, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло сливочное, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-16, Жир-24, Угл-15		294
180	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>ЭЦ-1 083, Бел-34, Жир-40, Угл-141</b>	<b>197-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>ЭЦ-1 908, Бел-47, Жир-98, Угл-203</b>	<b>281-38</b>

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ 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 (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)**

250	<b>Суп молочный с овсяной крупой</b> <i>молоко с мджс 2,5%, овсянка "геркулес", масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-186, Бел-7, Жир-7, Угл-22		101
220	<b>Какао с молоком..</b> <i>молоко с мджс 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-160, Бел-4, Жир-3, Угл-28		382
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-80, Бел-2, Угл-16		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>		ЭЦ-602, Бел-21, Жир-21, Угл-80	<b>84-38</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
250	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	<b>Мясо тушеное</b> <i>свинина, томат, масло растительное., морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-225, Бел-15, Жир-17, Угл-3		256
180	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с мджс 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
180	<b>Кофейный напиток .</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-72, Угл-18		379
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 083, Бел-30, Жир-47, Угл-126	<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 685, Бел-51, Жир-68, Угл-206	<b>281-38</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ 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 (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)**

110	<b>Печень, тушенная в соусе</b> <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-15, Жир-11, Угл-10		261
180	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-733, Бел-29, Жир-22, Угл-102	<b>84-38</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
250	<b>Суп картофельный с крупой(ячневый)</b> <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
280	<b>Плов из курицы</b> <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-623, Бел-29, Жир-34, Угл-49		291
100	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-111, Бел-1, Жир-8, Угл-9		75
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 120, Бел-37, Жир-45, Угл-136	<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 853, Бел-66, Жир-67, Угл-238	<b>281-38</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)</b>				
250	<b>Суп молочный с вермишелью.</b> <i>молоко с м.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-150, Бел-5, Жир-5, Угл-18		120
220	<b>Кофейный напиток.</b> <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-88, Угл-22		379
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
35	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-80, Бел-2, Угл-16		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>		ЭЦ-493, Бел-14, Жир-15, Угл-70	<b>84-38</b>	
<b>Обед</b>				
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем.</b> <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
280	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-644, Бел-20, Жир-50, Угл-28		259
100	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 284, Бел-28, Жир-55, Угл-166	<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 777, Бел-42, Жир-70, Угл-236	<b>281-38</b>	

Руководитель  
МБОУ(МВЦОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ 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 (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)**

110	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b> <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-116, Бел-11, Жир-5, Угл-4		229
180	<b>Каша рассыпчатая пшеничная с маслом</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-288, Бел-8, Жир-9, Угл-43		171
200	<b>Чай с сахаром.</b> <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-598, Бел-23, Жир-15, Угл-89	<b>84-38</b>	

**Обед**

250	<b>Суп картофельный с горохом .</b> <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
100	<b>Птица тушенная в соусе сметанном/</b> <i>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-153, Бел-12, Жир-10, Угл-4		290
180	<b>Макаронные изделия отварные с маслом.</b> <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-235, Бел-7, Жир-7, Угл-37		203
100	<b>Салат из белокачанной капусты свежей</b> <i>капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-6		45
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-897, Бел-30, Жир-26, Угл-129	<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 495, Бел-53, Жир-41, Угл-218	<b>281-38</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

## МЕНЮ с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b>Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)</b>				
200	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным .</b>	ЭЦ-540, Бел-29, Жир-22, Угл-56		223
	<i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари папировочные, сметана, соль йодированная</i>			
200	<b>Кофейный напиток .</b>	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<i>сахар, кофейный напиток</i>			
25	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
100	<b>Фрукты свежие.(яблоко)</b>	ЭЦ-52, Угл-11		338
<b>Итого за Завтрак</b>		ЭЦ-788, Бел-33, Жир-23, Угл-111	<b>84-38</b>	
<b>Обед</b>				
250	<b>Суп картофельный с клецками.</b>	ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19		108
	<i>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</i>			
100	<b>Тефтели мясные с соусом</b>	ЭЦ-203, Бел-6, Жир-15, Угл-11		279
	<i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., крупа рисовая, томат , соль йодированная</i>			
180	<b>Каша рассыпчатая ячневая с маслом.</b>	ЭЦ-407, Бел-2, Жир-41, Угл-8		171
	<i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>			
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b>	ЭЦ-82, Бел-1, Угл-11		62
	<i>морковь, сахар</i>			
180	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b>	ЭЦ-50, Угл-12		377
	<i>сахар, лимоны, чай черный</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>		ЭЦ-1 025, Бел-17, Жир-61, Угл-89	<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>		ЭЦ-1 813, Бел-50, Жир-84, Угл-371	<b>281-38</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)



Повар

*[Handwritten signature]*

ИП Шаповалов  
Н.Н.



**МЕНЮ с 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<b><u>Завтрак (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)</u></b>				
250	<b>Макароны отварные с сыром</b> <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-418, Бел-17, Жир-20, Угл-43		204
220	<b>Какао с молоком..</b> <i>молоко с мдже 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-160, Бел-4, Жир-3, Угл-28		382
35	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-82, Бел-3, Угл-16		560
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-92, Бел-2, Угл-19		527
5	<b>Масло сливочное ( порциями)</b>	ЭЦ-33, Жир-4		14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>84-38</b>	
<b><u>Обед</u></b>				
250	<b>Рассольник Ленинградский</b> <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
100	<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
180	<b>Картофельное пюре с маслом</b> <i>картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-225, Бел-4, Жир-11, Угл-26		128
100	<b>Овощи соленые (огурец).</b>	ЭЦ-250, Угл-65		70
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
<b>Итого за Обед</b>			<b>197-00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>281-38</b>	

Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.

**МЕНЮ 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 (СВО, Малоимущие и Многодетные 5-11кл- 84,38р) Завтрак +обед (ОВЗ 5-11кл -281,38р)**

110	<b>Птица отварная с соусом.</b> <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-416, Бел-26, Жир-34, Угл-2		288
180	<b>Рис припущенный</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-240, Бел-4, Жир-5, Угл-44		305
200	<b>Чай с сахаром и лимоном.</b> <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		377
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527

**Итого за Завтрак** ЭЦ-851, Бел-35, Жир-40, Угл-87**84-38****Обед**

250	<b>Борщ с капустой и картофелем..</b> <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
100	<b>Котлеты ,биточки мясные.</b> <i>свинина, молоко с мдж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-370, Бел-13, Жир-29, Угл-15		268
180	<b>Каша рассыпчатая гречневая с маслом</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-342, Бел-10, Жир-11, Угл-50		171
100	<b>Салат из свеклы отварной с растительным маслом.</b> <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-93, Бел-1, Жир-6, Угл-8		52
180	<b>Сок фруктовый или ягодный .</b>	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
30	<b>Хлеб пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)</b>	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527

**Итого за Обед** ЭЦ-1 361, Бел-35, Жир-64, Угл-159**197-00****Итого за день** ЭЦ-2 776, Бел-81, Жир-121, Угл-335**281-38**Руководитель  
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов  
Н.Н.