

(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
220	Каша жидкая молочная из манной крупы . <i>молоко с мдж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-257, Бел-6, Жир-11, Угл-33		181
200	Какао с молоком.. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
35	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-82, Бел-3, Угл-16		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		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-659, Бел-19, Жир-24, Угл-89		
<u>ОБЕД</u>				
250	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17		103
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
		ЭЦ-377, Бел-5, Жир-7, Угл-69		
Итого за день		ЭЦ-1 036, Бел-25, Жир-31, Угл-158	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шиховалов
№11

(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
90	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-84, Бел-1, Жир-5, Угл-7		52
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	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-459, Бел-20, Жир-32, Угл-58		
<u>ОБЕД</u>				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		377
		ЭЦ-225, Бел-4, Жир-9, Угл-31		
Итого за день		ЭЦ-685, Бел-23, Жир-41, Угл-89	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
90	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		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-717, Бел-11, Жир-48, Угл-58		
<u>ОБЕД</u>				
250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-446, Бел-13, Жир-11, Угл-68		
Итого за день		ЭЦ-1163, Бел-24, Жир-59, Угл-126	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

[Handwritten signature]

ИП Набокалов



(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
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	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за Завтрак		ЭЦ-647, Бел-24, Жир-19, Угл-93		
<u>ОБЕД</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
Итого за день		ЭЦ-1 147, Бел-32, Жир-40, Угл-162	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Цацова Н.Н.



(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
90	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
200	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		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 Завтрак		ЭЦ-551, Бел-22, Жир-15, Угл-80		
<u>ОБЕД</u>				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-345, Бел-5, Жир-7, Угл-64		
Итого за день		ЭЦ-896, Бел-27, Жир-22, Угл-144	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
230	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	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
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-450, Бел-13, Жир-14, Угл-62		
<u>ОБЕД</u>				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат , соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
Итого за обед		ЭЦ-264, Бел-8, Жир-11, Угл-31		
Итого за день		ЭЦ-715, Бел-22, Жир-26, Угл-93	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шатовалов
И.Н.



(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
90	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>лентой, 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		
<u>ОБЕД</u>				
250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-937, Бел-28, Жир-22, Угл-149		
			149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шатовников
Н.П.



(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
150	Запеканка из творога со сметаной. <i>творог, сметана, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, яйцо куриное</i>	ЭЦ-342, Бел-21, Жир-20, Угл-21		223
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	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
100	Фрукты свежие(Яблоки красн-зелен)	ЭЦ-68, Угл-10		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-617, Бел-25, Жир-21, Угл-76		
<u>ОБЕД</u>				
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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
Итого за день		ЭЦ-280, Бел-5, Жир-8, Угл-42		
Итого за день		ЭЦ-896, Бел-30, Жир-29, Угл-118	149,94	



Повар

ИП Шаповалов



(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
235	Макаронны отварные с сыром <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-393, Бел-16, Жир-19, Угл-40		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с мдж 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-70, Бел-2, Угл-14		560
30	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-69, Бел-2, Угл-14		527
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак		ЭЦ-710, Бел-24, Жир-26, Угл-93		
<u>ОБЕД</u>				
250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
		ЭЦ-405, Бел-9, Жир-11, Угл-64		
Итого за день		ЭЦ-1 116, Бел-33, Жир-37, Угл-157	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шайварзлов
И.Н.

(Меню ОБЗ с 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
90	Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
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-735, Бел-29, Жир-33, Угл-80		
<u>ОБЕД</u>				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <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
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
Итого за день		ЭЦ-1 240, Бел-38, Жир-54, Угл-149		149,94

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
И.Н.