

Меню ОБЗ с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
230	Каша жидкая молочная из манной крупы . <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	Какао с молоком.. <i>молоко с м.д.ж 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-670, Бел-20, Жир-24, Угл-90		
<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-1 048, Бел-25, Жир-31, Угл-160		149,94



Повар

ИП Шаповалов



Меню ОБЗ с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
160	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-167, Бел-15, Жир-28, 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-470, Бел-21, Жир-34, Угл-58		
ОБЕД				
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-695, Бел-24, Жир-43, Угл-89	149,94	

Руководитель

МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов

И.И.

Шаповалов

Николай

Николаевич

И.И.

Ростовская обл., г.Миллерово

ИНН 614906094230

Меню ОБЗ с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
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
160	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-362, Бел-1, Жир-36, 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-739, Бел-11, Жир-50, Угл-59		
ОБЕД				
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-1 186, Бел-24, Жир-62, Угл-127	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню ОБЗ 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				
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
160	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-304, Бел-9, Жир-10, Угл-44		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-666, Бел-25, Жир-20, Угл-96		
ОБЕД				
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 обед		ЭЦ-500, Бел-7, Жир-21, Угл-69		
Итого за день		ЭЦ-1 166, Бел-32, Жир-41, Угл-165	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов



Меню ОБЗ 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				
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
160	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макароны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-209, Бел-6, Жир-6, Угл-33		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-564, Бел-22, Жир-15, Угл-82		
ОБЕД				
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-909, Бел-27, Жир-22, Угл-146	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



Меню ОБЗ 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				
240	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с мдж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-144, Бел-5, Жир-5, 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-456, Бел-14, Жир-15, Угл-63		
ОБЕД				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты, 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 день		ЭЦ-721, Бел-22, Жир-26, Угл-94		
			149,94	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
И.Н.



Меню ОБЗ с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
90	Рыба, тушенная в томате с овощами <i>лук репчатый, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
160	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-256, Бел-7, Жир-8, Угл-38		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-545, Бел-20, Жир-13, Угл-83		
ОБЕД				
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
		ЭЦ-407, Бел-8, Жир-9, Угл-68		
Итого за день		ЭЦ-953, Бел-28, Жир-22, Угл-151	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шановалов



Меню ОБЗ с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
160	Запеканка из творога со сметаной. <i>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари папировочные</i>	ЭЦ-364, Бел-22, Жир-21, Угл-22		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-639, Бел-26, Жир-22, Угл-77		
<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-919, Бел-32, Жир-30, Угл-119	149,94	



Повар

ИП Шаповалов



Меню ОБЗ с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
240	Макаронны отварные с сыром <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-401, Бел-16, Жир-19, Угл-41		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с мдже 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-719, Бел-24, Жир-26, Угл-94		
ОБЕД				
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
Итого за день		ЭЦ-405, Бел-9, Жир-11, Угл-64		
Итого за день		ЭЦ-1 124, Бел-34, Жир-38, Угл-158	149,94	



Повар

[Signature]

ИП Шаповалов
И.И.



Меню ОБЗ с 12лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
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
160	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-213, Бел-4, Жир-5, Угл-39		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-748, Бел-30, Жир-33, Угл-82		527
ОБЕД				
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-1 253, Бел-38, Жир-54, Угл-152	149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов

