

Утверждаю
Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на осенне-зимний период для школьников
МБОУ Курская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Курская ООШ

Кангурова И.В.

22.08 2022-2023г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Туделян В.А. Ред.2011г

МЕНЮ

(1ин)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и 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				
200	Каша жидкая молочная из манной крупы. <small>молоко с мдкс 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		181
200	Какао с молоком.. <small>молоко с мдкс 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак		ЭЦ-576, Бел-17, Жир-23, Угл-71	61-01	
Обед				
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
70	Котлеты рубленые из филе птицы. <small>филе цб, молоко с мдкс 2,5%, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло сливочное, масло растительное.</small>	ЭЦ-237, Бел-11, Жир-17, Угл-11		294
120	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед		ЭЦ-991, Бел-26, Жир-28, Угл-153	90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день		ЭЦ-2 040, Бел-52, Жир-56, Угл-316	30-39	

Руководитель
МБОУ(МБДО
У



Повар

ИП Шаповалов
Н



МЕНЮ

(1вт)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и 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				
130	Омлет натуральный. <small>яйцо куриное, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-136, Бел-12, Жир-23, Угл-2		210
25	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2		131
200	Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
80	Рыба, тушенная в томате с овощами <small>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное, кислота лимонная, сахар</small>	ЭЦ-84, Бел-8, Жир-4, Угл-3		229
120	Картофельное пюре с маслом <small>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Икра кабачковая.	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3		57
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <small>сахар, лимон, чай черный</small>	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <small>сахар, лимон, чай черный</small>	ЭЦ-62, Угл-15		377
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			181-40	

Руководитель
МБОУ



Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ

(1ср)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
50/20	Тефтели мясные с соусом <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</small>	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
60	Сосиски отварные .	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
120	Макаронные изделия отварные с маслом. <small>макаронны, масло сливочное</small>	ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24		203
35	Капуста тушеная . <small>капуста белокачанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная., сахар, морковь, мука пшеничная высшего сорта</small>	ЭЦ-26, Бел-1, Жир-1, Угл-3		321
200	Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
200	Кисель из яблок сушеных <small>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			30-39	
Итого за день			ЭЦ-2 460, Бел-43, Жир-143, Угл-281-40	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.



МЕНЮ

(1чт)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
130	Запеканка из творога <small>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар панировочные, сметана</small>	ЭЦ-415, Бел-25, Жир-24, Угл-25		223
20	Сгущённое молоко	ЭЦ-320, Бел-8, Жир-9, Угл-54		579
200	Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
Итого за Завтрак			61-01	
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
170	Плов из курицы <small>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</small>	ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30		291
35	Салат из моркови с сахаром <small>морковь, сахар</small>	ЭЦ-29, Угл-4		62
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
<u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
200	Сок фруктовый или ягодный	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			181-40	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р			30-39	

Руководитель
МБОУ(МБДО)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

(1шт)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и 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				
50/20	Печень, тушенная в соусе <small>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33		171
25	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-63, Угл-16		70
200	Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small>	ЭЦ-60, Угл-15		376
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</small>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
70	Котлеты ,биточки мясные. <small>свинина, молоко с м.д.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло растительное.</small>	ЭЦ-259, Бел-9, Жир-20, Угл-11		268
120	Картофельное пюре с <small>картофель, молоко с м.д.ж 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Икра свекольная <small>свекла, томаты, лук репчатый, масло растительное., сахар</small>	ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3		75
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30.39р				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) <small>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</small>	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			30-39	
Итого за день			181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаловалов
Н.Н.



МЕНЮ

(2ли)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и 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				
200	Суп молочный с вермишелью. <small>молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар</small>	ЭЦ-120, Бел-4, Жир-4, Угл-14		120
200	Кофейный напиток. <small>сахар, кофейный напиток</small>	ЭЦ-80, Угл-20		379
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
170	Жаркое по-домашнему <small>картофель, свинина, лук репчатый, томат, масло растительное.</small>	ЭЦ-391, Бел-12, Жир-30, Угл-17		259
35	Горошек овощной (консервированный).	ЭЦ-13, Бел-1, Угл-2		131
200	Кисель из яблок сушеных <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная, крахмал картофельный</small>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <small>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат</small>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
200	Кисель из яблок сушеных <small>сухофрукты, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-128, Угл-31		354
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.



МЕНЮ

(2вт)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
55	Колбаса отварная (порциями)	ЭЦ-141, Бел-7, Жир-12, Угл-1		16
120	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small>	ЭЦ-192, Бел-5, Жир-6, Угл-28		171
25	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-23, Жир-2, Угл-2		52
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном. <small>сахар, лимоны, чай черный</small>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
70	Птица тушеная в соусе сметанном/ <small>филе цб, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>	ЭЦ-107, Бел-8, Жир-7, Угл-2		290
120	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <small>крупа гречневая, масло сливочное</small>	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33		171
35	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное.</small>	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3		47
200	Компот из смеси <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Суп картофельный с горохом . <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)</small>	ЭЦ-439, Бел-6, Жир-39, Угл-12		102
200	Компот из смеси <small>сахар, сухофрукты, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			30-39	
Итого за день			ЭЦ-2 409, Бел-55, Жир-119, Угл-255	



Повар _____

ИП Шаловалов Н.Н.



МЕНЮ

(2ср)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
	Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом.	ЭЦ-287, Бел-15, Жир-13, Угл-27		
150	<small>творог, мажорка с маж 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, султари папировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</small>			222
200	Кофейный напиток.	ЭЦ-80, Угл-20		379
	<small>сахар, кофейный напиток</small>			
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль поваренная</small>			
70	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-142, Бел-4, Жир-10, Угл-7		279
	<small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, помид, крупа рисовая</small>			
120	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
	<small>крупа ячневая, масла сливочное</small>			
35	Винегрет овощной .	ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3		67
	<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</small>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<small>сахар, лимон, чай черный</small>			
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Суп картофельный с клецками.	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
	<small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль поваренная</small>			
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-62, Угл-15		377
	<small>сахар, лимон, чай черный</small>			
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			181-40	

Руководитель
МБОУ



Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ

(2чт)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и с 12 лет и старше

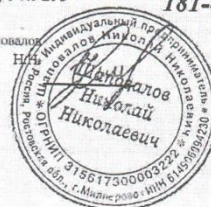
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Макароны отварные с сыром <small>макароны, сыр, масло сливочное</small>	ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34		204
200	Какао с молоком.. <small>молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок</small>	ЭЦ-145, Бел-4, Жир-3, Угл-25		382
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
70	Печень, тушенная в соусе <small>печень (хуринная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</small>	ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6		261
120	Картофельное пюре с маслом <small>картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное</small>	ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17		128
35	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-88, Угл-23		70
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Рассольник Ленинградский <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</small>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10		96
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			30-39	
Итого за день			181-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО



Повар

ИП Шаповалов



МЕНЮ

(2шт)

Школа Миллеровский район с 7-11 лет и 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				
70	Птица отварная с соусом. <small>цыпленок-бройлер, сметана, лук репчатый высшего сорта, петрушка (корень)</small>	ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1		288
120	Рис припущенный <small>крупа рисовая, масло сливочное</small>	ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29		305
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном. <small>сахар, лимон, чай черный</small>	ЭЦ-62, Угл-15		377
30	Хлеб пшеничный	ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
Итого за Завтрак			61-01	
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
60	Сосиски отварные .	ЭЦ-179, Бел-6, Жир-17		243
120	Каша рассыпчатая перловая с маслом. <small>крупа перловая, масло сливочное</small>	ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5		171
35	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small>	ЭЦ-32, Жир-2, Угл-3		52
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за Обед			90-00	
Льготная категория питающихся (5-11кл) по 30,39р				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар</small>	ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10		82
200	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20		389
20	Хлеб пшеничный	ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10		560
30	Хлеб ржано-пшеничный	ЭЦ-139, Бел-5, Жир-2, Угл-25		527
Итого за день			30-39	
Итого за день			30-40	

Руководитель
МБОУ(МБДО)



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

