



Шаповалов Н.И.

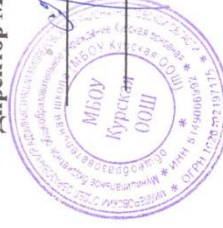
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенний период для школьников с 7-11 лет
МБОУ Курская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Курская ООШ

Канкурова И.В.

2023г



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



Шаповалов Н.Н.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на весенний период для школьников с 12 лет и старше
МБОУ Курская ООШ
г. Миллерово



Директор МБОУ Курская ООШ

Канчурова И.В.

2023г

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

(1шт)

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

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (квал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания | Номер рецептуры |
|---|---|--|----------------------|--------------------|
| Завтрак | | | | |
| 200 | Каша жидкая молочная из манной крупы . <small>молоко с мдже 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар</small> | ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30 | | 181 |
| 200 | Какао с молоком.. <small>молоко с мдже 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 | | | 64-30 | |
| 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 мдже 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, 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 | | | 90-00 | |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р | | | | |
| 250 | Суп картофельный с вермишелью <small>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное.</small> | ЭЦ-118, Бел-3, Жир-3, Угл-17 | | 103 |
| 200 | Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</small> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| 50 | Пряник ,(печенье) | ЭЦ-256, Бел-4, Жир-3, Угл-53 | | 332 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| Итого за день | | | 199-69 | |
| Итого за день | | | 199-69 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(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. <i>яйцо куриное, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-136, Бел-12, Жир-23, Угл-2 | | 210 |
| 25 | Горошек овощной (консервированный). | ЭЦ-10, Бел-1, Угл-2 | | 131 |
| 200 | Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-80, Угл-20 | | 379 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | 64-30 | |
| Обед | | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | | 88 |
| 80 | Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., сахар</i> | ЭЦ-84, Бел-8, Жир-4, Угл-3 | | 229 |
| 120 | Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдже 2,5%, масло сливочное</i> | 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. <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | 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 45,39р | | | | |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i> | | | 88 |
| 200 | Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | | 560 |
| Итого за день | | | 199-69 | |

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(1ср)

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 | 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 | | | 64-30 | |
| 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>макарони, масло сливочное</small> | ЭЦ-157, Бел-4, Жир-5, Угл-24 | | 203 |
| 35 | Капуста тушеная . <small>капуста белокочанная, 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 45,39р | | | | |
| 40/10 | Тефтели мясные с соусом <small>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат, крупа рисовая</small> | ЭЦ-101, Бел-3, Жир-7, Угл-5 | | 279 |
| 80 | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <small>крупа ячневая., масло сливочное</small> | ЭЦ-181, Бел-1, Жир-18, Угл-4 | | 171 |
| 200 | Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| Итого за день | | | 45-39 | |
| Итого за день | | | 199-69 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО)

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(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 | | | | |
| 130 | Запеканка из творога <i>творог, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные, сметана</i> | ЭЦ-415, Бел-25, Жир-24, Угл-25 | | 223 |
| 20 | Сгущённое молоко | ЭЦ-320, Бел-8, Жир-9, Угл-54 | | 579 |
| 200 | Кофейный напиток <i>сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-80, Угл-20 | | 379 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| Итого за Завтрак | | | ЭЦ-906, Бел-35, Жир-33, Угл-114 | 64-30 |
| Обед | | | | |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-82, Бел-1, Жир-4, Угл-10 | | 82 |
| 170 | Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат</i> | ЭЦ-378, Бел-17, Жир-21, Угл-30 | | 291 |
| 35 | Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i> | 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 | | | ЭЦ-773, Бел-27, Жир-28, Угл-99 | 90-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р | | | | |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i> | ЭЦ-102, Бел-2, Жир-5, Угл-12 | | 82 |
| 200 | Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | | 560 |
| Итого за день | | | ЭЦ-271, Бел-4, Жир-10, Угл-40 | 45-39 |
| Итого за день | | | ЭЦ-1 950, Бел-66, Жир-71, Угл-253 | 199-69 |

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(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 |
|---|--|---|-------------------|-----------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 50/20 | Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i> | ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6 | | 261 |
| 120 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33 | | 171 |
| 25 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-63, Угл-16 | | 70 |
| 200 | Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| Итого за Завтрак | | | 64-30 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 200 | Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая., масло растительное.</i> | ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10 | | 101 |
| 70 | Котлеты ,биточки мясные. <i>свинина, молоко с мдэ 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное.</i> | ЭЦ-259, Бел-9, Жир-20, Угл-11 | | 268 |
| 120 | Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдэ 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17 | | 128 |
| 35 | Икра свекольная <i>свекла, томат , лук репчатый, масло растительное., сахар</i> | ЭЦ-39, Жир-3, Угл-3 | | 75 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | 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 | |
| <u>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р</u> | | | | |
| 40/10 | Печень, тушенная в соусе <i>печень (куриная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i> | ЭЦ-89, Бел-7, Жир-5, Угл-4 | | 261 |
| 80 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное</i> | ЭЦ-152, Бел-5, Жир-5, Угл-22 | | 171 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| Итого за день | | | 45-39 | |
| Итого за день | | | 199-69 | |

Руководитель
МБОУ МБДО
У

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(2пн)

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 <i>молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар</i> | ЭЦ-120, Бел-4, Жир-4, Угл-14 | | 120 |
| 200 | Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-80, Угл-20 | | 379 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| 10 | Сыр твердый (порциями) | ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6 | | 15 |
| Итого за Завтрак | | | 64-30 | |
| Обед | | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i> | ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6 | | 88 |
| 170 | Жаркое по-домашнему <i>картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное.</i> | 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 <i>сахар, сухофрукты, крахмал картофельный., кислота лимонная.</i> | 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 45,39р | | | | |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томаты</i> | ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8 | | 88 |
| 200 | Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i> | ЭЦ-80, Угл-20 | | 379 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | | 560 |
| Итого за день | | | 45-39 | |
| Итого за день | | | 199-69 | |



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(2вт)

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 | | | | |
| 55 | Колбаса отварная | 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 | | | 64-30 | |
| 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>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 45,39р | | | | |
| 35 | Колбаса отварная | ЭЦ-90, Бел-4, Жир-8, Угл-1 | | 16 |
| 80 | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <small>крупа пшеничная, масло сливочное</small> | ЭЦ-128, Бел-3, Жир-4, Угл-19 | | 171 |
| 20 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <small>свекла, масло растительное.</small> | ЭЦ-19, Жир-1, Угл-2 | | 52 |
| 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 |
| Итого за обедную категорию питающихся (5-11кл) по 45,39р | | | 45-39 | |
| Итого за день | | | 199-69 | |



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

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 | | | | |
| 150 | Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. <small>творог, молоко с м.д.ж. 2,5%, изюм, сахар, крупа манная, масло сливочное, яйцо куриное, сухари панировочные, сметана, мука пшеничная высшего сорта, ванилин.</small> | ЭЦ-287, Бел-15, Жир-13, Угл-27 | | 222 |
| 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 (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | 64-30 | |
| Обед | | | | |
| 200 | Суп картофельный с клецками. <small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15 | | 108 |
| 70 | 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 |
| 35 | Винегрет овощной . <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста квашеная, лук репчатый, морковь, масло растительное.</small> | ЭЦ-44, Жир-4, Угл-3 | | 67 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном. <small>сахар, лимоны, 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 45,39р | | | | |
| 250 | Суп картофельный с клецками. <small>картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная</small> | ЭЦ-144, Бел-4, Жир-5, Угл-19 | | 108 |
| 200 | Чай с сахаром. <small>сахар, чай черный</small> | ЭЦ-60, Угл-15 | | 376 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| 8 | Сыр твердый (порциями) | ЭЦ-58, Бел-4, Жир-5 | | 15 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | | 560 |
| Итого за день | | | 199-69 | |
| отная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р | | | 45-39 | |
| Итого за день | | | 199-69 | |



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(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 | Макаронны отварные с сыром <i>макаронны, сыр, масло сливочное</i> | ЭЦ-334, Бел-14, Жир-16, Угл-34 | | 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 | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | 64-30 | |
| Обед | | | | |
| 200 | Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10 | | 96 |
| 70 | Печень, тушенная в соусе <i>печень (куринная), сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное.</i> | ЭЦ-125, Бел-10, Жир-7, Угл-6 | | 261 |
| 120 | Картофельное пюре с <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное</i> | ЭЦ-150, Бел-3, Жир-7, Угл-17 | | 128 |
| 35 | Овощи соленые (огурец). | ЭЦ-88, Угл-23 | | 70 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | 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 45,39р | | | | |
| 250 | Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное.</i> | ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12 | | 96 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i> | ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42 | | 349 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| 25 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-76, Бел-2, Жир-1, Угл-12 | | 560 |
| Итого за день | | | 45-39 | |
| Итого за день | | | 199-69 | |

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.

(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. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i> | ЭЦ-265, Бел-17, Жир-21, Угл-1 | | 288 |
| 120 | Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | ЭЦ-160, Бел-3, Жир-3, Угл-29 | | 305 |
| 200/15/7 | Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i> | ЭЦ-62, Угл-15 | | 377 |
| 30 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-91, Бел-2, Жир-1, Угл-15 | | 560 |
| 5 | Масло сливочное (| ЭЦ-33, Жир-4 | | 14 |
| Итого за Завтрак | | | ЭЦ-611, Бел-22, Жир-29, Угл-61 | 64-30 |
| Обед | | | | |
| 200 | Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар</i> | 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. <i>крупа перловая, масло сливочное</i> | ЭЦ-271, Бел-1, Жир-27, Угл-5 | | 171 |
| 35 | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i> | 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 | | | ЭЦ-849, Бел-16, Жир-53, Угл-74 | 90-00 |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р | | | | |
| 50 | Птица отварная с соусом. <i>цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень)</i> | ЭЦ-189, Бел-12, Жир-15, Угл-1 | | 288 |
| 80 | Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное</i> | ЭЦ-107, Бел-2, Жир-2, Угл-20 | | 305 |
| 200 | Сок фруктовый или ягодный | ЭЦ-85, Бел-1, Угл-20 | | 389 |
| 20 | Хлеб пшеничный | ЭЦ-61, Бел-2, Жир-1, Угл-10 | | 560 |
| Итого за день | | | ЭЦ-1 901, Бел-55, Жир-101, Угл-185 | 199-69 |
| Итого за день | | | ЭЦ-441, Бел-16, Жир-18, Угл-50 | 45-39 |
| Итого за день | | | ЭЦ-1 901, Бел-55, Жир-101, Угл-185 | 199-69 |

отная категория питающихся (5-11кл) по 45,39р



Повар

ИП Шаповалов
Н.Н.