



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"



Дата: 13.10

ДЕНЬ 1
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп гороховый картофель, морковь., горох, лук репчатый, масло растительное., петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	54-8с
143/7	Макароны отварные макаронные изделия., масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	54-1г
80	Биточки из индейки филе индейки, молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-8	54-6м
20	Соус красный основной томат-паста, морковь., мука пшеничная в с, лук репчатый, масло сливочное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	54-3соус
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	54-1хн

Итого за Обед Калорийность-859, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-113

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Суп гороховый картофель, морковь., горох, лук репчатый, масло растительное., петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый	Калорийность-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-20	54-8с
172/8	Макароны отварные макаронные изделия., масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	54-1г
80	Биточки из индейки филе индейки, молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-8	54-6м
20	Соус красный основной томат-паста, морковь., мука пшеничная в с, лук репчатый, масло сливочное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	54-3соус
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1
18	Хлеб ржаной	Калорийность-31, Белки-1, Углеводы-6	2
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	54-1хн

Итого за Обед Калорийность-832, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-105

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

Повар



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Дата: 13.10

ДЕНЬ 1

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
141/9	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупка пшеничная "артек", масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	171
60/50	Курица тушеная с морковью куриная грудка (филе), морковь..., лук репчатый, сметана., мука пшеничная в/с, масло растительное .., масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	54-25м
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-83	

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
80	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	1,01
170/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупка пшеничная "артек", масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-298, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-46	171
60/50	Курица тушеная с морковью куриная грудка (филе), морковь..., лук репчатый, сметана., мука пшеничная в/с, масло растительное .., масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	54-25м
44	Хлеб пшеничный	Калорийность-103, Белки-3, Углеводы-22	1
200/7	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-28, Углеводы-7	54-3гн
Итого за Завтрак		Калорийность-663, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-85	

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

Повар

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

ИП Николаева М.А.

Дата: 14.10

ДЕНЬ 2
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
210/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь., сметана., лук репчатый, томат-паста, масло растительное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый, лимонная кислота	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	54-2с
60	Помидор в нарезке	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	54-3з
143/7	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-37	54-6г
80	Котлета рыбная с морковью горбуша, яйца куриные, молоко., морковь., хлеб пшеничный., масло сливочное., лук репчатый, соль пищевая йодированная.	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-4	54-5р
30	Соус красный основной томат-паста, морковь., мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло сливочное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	54-3соус
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-110, Белки-4, Углеводы-23	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Напиток из шиповника шиповник сухой, сахар-песок	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	54-13хн

Итого за Обед Калорийность-696, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-104

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
238/12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь., сметана., лук репчатый, томат-паста, масло растительное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лимонная кислота, лист лавровый	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	54-2с
40	Помидор в нарезке	Калорийность-9, Углеводы-2	54-3з
172/8	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-244, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-44	54-6г
80	Котлета рыбная с морковью горбуша, яйца куриные, молоко., морковь., хлеб пшеничный., масло сливочное., лук репчатый, соль пищевая йодированная.	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-4	54-5р
30	Соус красный основной томат-паста, морковь., мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло сливочное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	54-3соус
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Напиток из шиповника шиповник сухой, сахар-песок	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	54-13хн

Итого за Обед Калорийность-711, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-105

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

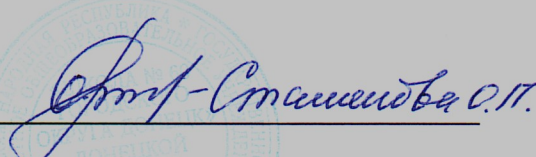
Повар



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"


Дата: 14.10

ДЕНЬ 2

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
190/10	Каша вязкая молочная овсяная молоко .. хлопья овсяные, масло сливочное.. сахар-песок, соль пищевая йодированная.	Калорийность-273, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-34	54-9к
15	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	54-1з
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7	53-19з
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	1
180	Какао с молоком молоко .. сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11	54-21гн
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10	338

Итого за Завтрак Калорийность-612, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-73

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

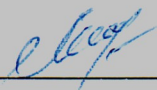
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
238/12	Каша вязкая молочная овсяная молоко .. хлопья овсяные, масло сливочное.. сахар-песок, соль пищевая йодированная.	Калорийность-341, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-43	54-9к
25	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	54-1з
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7	53-19з
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	1
200	Какао с молоком молоко .. сахар-песок, какао-порошок	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	54-21гн

Итого за Завтрак Калорийность-682, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-73

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

Повар

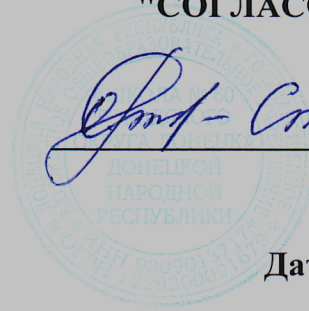




"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"



Дата: 15.10

ДЕНЬ 3
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
220	Суп картофельный с клецками <i>картофель, морковь..., лук репчатый, мука пшеничная в с, масло растительное., яйца куриные, масло сливочное., соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	54-6с
143/7	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	54-4г
80	Курица отварная <i>куриная грудка (филе), лук репчатый, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-124, Белки-26, Жиры-2, Углеводы-1	54-21м
30	Соус сметанный <i>сметана., мука пшеничная в с, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	54-1соус
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-15	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
Итого за Обед		Калорийность-709, Белки-41, Жиры-15, Углеводы-99	
Итого стоимость комплексного завтрака:			156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с клецками <i>картофель, морковь..., лук репчатый, мука пшеничная в с, масло растительное., яйца куриные, масло сливочное., соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-93, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-14	54-6с
172/8	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43	54-4г
80	Курица отварная <i>куриная грудка (филе), лук репчатый, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-124, Белки-26, Жиры-2, Углеводы-1	54-21м
30	Соус сметанный <i>сметана., мука пшеничная в с, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-1	54-1соус
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1
20	Хлеб ржаной	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	2
180	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-21	389
Итого за Обед		Калорийность-716, Белки-42, Жиры-17, Углеводы-97	
Итого стоимость комплексного завтрака:			156,00

Повар



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Смирнова О.П.
Директор
ДОНЕЦКАЯ ОБЛАСТНАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ СТАНЦИЯ
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И КОНТРОЛЮ
КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Дата: 15.10

ДЕНЬ 3

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
60	Огурец в нарезке	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	54-2з
150	Картофель отварной в молоке картофель, молоко .. мука пшеничная в/с, масло растительное .. соль пищевая йодированная.	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	54-10г
90	Оладьи из печени по-кунцевски печень говяжья, яйца куриные, мука пшеничная в/с, морковь... соль пищевая йодированная.	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-14	54-31м
36	Хлеб пшеничный	Калорийность-84, Белки-3, Углеводы-18	1
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар-песок	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	54-1хн
Итого за Завтрак		Калорийность-558, Белки-24, Жиры-16, Углеводы-80	
Итого стоимость комплексного завтрака:			125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
60	Огурец в нарезке	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	54-2з
180	Картофель отварной в молоке картофель, молоко .. мука пшеничная в/с, масло растительное .. соль пищевая йодированная.	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	54-10г
90	Оладьи из печени по-кунцевски печень говяжья, яйца куриные, мука пшеничная в/с, морковь... соль пищевая йодированная.	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-14	54-31м
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	1
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	Калорийность-27, Углеводы-7	54-2гн
Итого за Завтрак		Калорийность-548, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-74	
Итого стоимость комплексного завтрака:			125,42

Повар

Смирнова О.П.



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Орлов - Стащенко В.В.

Дата: 16.10

ДЕНЬ 4
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
200/20	Суп из овощей с фрикадельками мясными <i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, морковь., петрушка (зелень), томат-паста, яйца куриные, соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-140, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15	54-5с
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	54-5з
100/50	Плов с курицей <i>куриная грудка (филе), крупа рисовая, томат-паста, морковь., лук репчатый, масло растительное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-236, Белки-20, Жиры-6, Углеводы-25	54-12м
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1
26	Хлеб ржаной	Калорийность-44, Белки-2, Углеводы-9	2
200/7	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	54-3гн
Итого за Обед		Калорийность-568, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-74	

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
200/20	Суп из овощей с фрикадельками мясными <i>картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, морковь., петрушка (зелень), томат-паста, яйца куриные, соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-140, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-15	54-5с
120/60	Плов с курицей <i>куриная грудка (филе), крупа рисовая, томат-паста, морковь., лук репчатый, масло растительное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-283, Белки-25, Жиры-7, Углеводы-30	54-12м
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	54-2гн
Итого за Обед		Калорийность-571, Белки-36, Жиры-14, Углеводы-76	

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Григорьев О.И.

Дата: 16.10

ДЕНЬ 4

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Салат из белокочанной <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь..., масло растительное., сахар-песок, соль пищевая йодированная., лимонная</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	54-7з
143/7	Макароны отварные <i>макаронные изделия., масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	54-1г
80	Котлета рыбная (минтай) <i>филе минтая, хлеб пшеничный., яйца куриные, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-7	54-3р
32	Хлеб пшеничный	Калорийность-75, Белки-2, Углеводы-16	1
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-86, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-11	54-23гн

Итого за Завтрак Калорийность-549, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-74

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Салат из белокочанной <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь..., масло растительное., сахар-песок, соль пищевая йодированная., лимонная</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	54-7з
172/8	Макароны отварные <i>макаронные изделия., масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-39	54-1г
80	Котлета рыбная (минтай) <i>филе минтая, хлеб пшеничный., яйца куриные, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-7	54-3р
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70, Белки-2, Углеводы-15	1
180	Кофейный напиток с молоком <i>молоко., сахар-песок, кофейный напиток</i>	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	54-23гн

Итого за Завтрак Калорийность-575, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-78

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Степанова О.П.

Дата: 17.10

ДЕНЬ 5
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
190/30	Суп-лапша домашняя <i>куриные порционные части, лапша домашняя, лук репчатый, масло растительное., петрушка (зелень), соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-241, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-13	113
143/7	Картофельное пюре <i>картофель, молоко., масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-139, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	54-11г
100	Омлет с зеленым горошком <i>молоко., яйца куриные, горошек зеленый консервированный, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-102, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-3	54-2о
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	1
25	Хлеб ржаной	Калорийность-43, Белки-2, Углеводы-8	2
180	Кефир	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7	386

Итого за Обед Калорийность-707, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-69

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
210/40	Суп-лапша домашняя <i>куриные порционные части, лапша домашняя, лук репчатый, масло растительное., петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-273, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-14	113
172/8	Картофельное пюре <i>картофель, молоко., масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	54-11г
150	Омлет с зеленым горошком <i>молоко., яйца куриные, горошек зеленый консервированный, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-154, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-5	54-2о
24	Хлеб пшеничный	Калорийность-56, Белки-2, Углеводы-12	1
20	Хлеб ржаной	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	2
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины, сахар-песок</i>	Калорийность-33, Углеводы-8	54-33хп

Итого за Обед Калорийность-718, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-69

Итого стоимость комплексного завтрака:

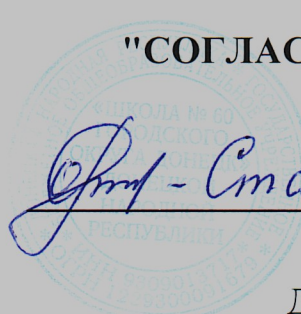
156,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Григорьева О.П.

Дата: 17.10

ДЕНЬ 5

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
143/7	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-197, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-35	54-7г
60	Биточки из говядины <i>говядина 1 кат., молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-177, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10	54-6м
30	Соус красный основной <i>томат-паста, морковь., мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая</i>	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	54-3соус
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-42, Углеводы-10	54-32хн

Итого за Завтрак Калорийность-502, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-71

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
172/8	Рис припущенный <i>крупа рисовая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-236, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-42	54-7г
60	Биточки из говядины <i>говядина 1 кат., молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-177, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-10	54-6м
30	Соус красный основной <i>томат-паста, морковь., мука пшеничная в/с, лук репчатый, масло сливочное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая</i>	Калорийность-21, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	54-3соус
15	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	1
180	Компот из свежих яблок <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-37, Углеводы-9	54-32хн

Итого за Завтрак Калорийность-507, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-71

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Дата: 20.10

ДЕНЬ 6
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-20	54-7с
141/9	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-38	171
80	Биточки из индейки <i>филе индейки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-8	54-6м
20	Соус красный основной <i>томат-паста, морковь, мука пшеничная в с, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	54-3соус
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар-песок</i>	Калорийность-81, Белки-1, Углеводы-20	54-1хн

Итого за Обед Калорийность-866, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-116

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>картофель, макаронные изделия, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23	54-7с
150/10	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом <i>крупа пшеничная "артек", масло сливочное, соль поваренная йодированная</i>	Калорийность-268, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41	171
80	Биточки из индейки <i>филе индейки, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-277, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-8	54-6м
20	Соус красный основной <i>томат-паста, морковь, мука пшеничная в с, лук репчатый, масло сливочное, сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	54-3соус
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1
11	Хлеб ржаной	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4	2
180	Компот из свежих яблок <i>яблоки свежие, сахар-песок</i>	Калорийность-37, Углеводы-9	54-32хн

Итого за Обед Калорийность-790, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-97

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Дата: 20.10

ДЕНЬ 6

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	1,01
143/7	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	54-4г
60/50	Курица тушеная с морковью куриная грудка (филе), морковь..., лук репчатый, сметана., мука пшеничная в/с, масло растительное., масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	54-25м
28	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-14	1
200	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-104, Белки-1, Углеводы-24	389
Итого за Завтрак		Калорийность-627, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-83	

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
80	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-6	1,01
172/8	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43	54-4г
60/50	Курица тушеная с морковью куриная грудка (филе), морковь..., лук репчатый, сметана., мука пшеничная в/с, масло растительное., масло сливочное., соль пищевая йодированная.	Калорийность-139, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-5	54-25м
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-24	1
200/7	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-28, Углеводы-7	54-3гн
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-85	

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Дата: 21.10

ДЕНЬ 7
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
210/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь..., сметана, лук репчатый, томат-паста, масло растительное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый, лимонная кислота</i>	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	54-2с
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	54-5з
150	Горошница <i>горох, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-205, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-34	54-21г
50/15/1	Рыба, запеченная с сыром и луком		
5	(минтай) <i>филе минтая, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное., соль пищевая йодированная., лимонная кислота</i>	Калорийность-140, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-2	54-12р
38	Хлеб пшеничный	Калорийность-89, Белки-3, Углеводы-19	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины, сахар-песок</i>	Калорийность-33, Углеводы-8	54-33хн
25	Вафли	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	
Итого за Обед		Калорийность-744, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-105	

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
238/12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь..., сметана, лук репчатый, томат-паста, масло растительное., сахар-песок, петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый, лимонная кислота</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12	54-2с
80	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	54-5з
180	Горошница <i>горох, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-246, Белки-17, Жиры-2, Углеводы-41	54-21г
50/15/1	Рыба, запеченная с сыром и луком		
5	(минтай) <i>филе минтая, лук репчатый, сыр твердый, масло растительное., соль пищевая йодированная., лимонная кислота</i>	Калорийность-140, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-2	54-12р
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Напиток апельсиновый <i>апельсины, сахар-песок</i>	Калорийность-33, Углеводы-8	54-33хн
25	Печенье	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	475
Итого за Обед		Калорийность-814, Белки-40, Жиры-23, Углеводы-110	

Итого стоимость комплексного завтрака:

156.00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Ген. Стаменков О.П.

Дата: 21.10

ДЕНЬ 7

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
196/4	Каша жидкая молочная <i>молоко ., крупа рисовая, масло сливочное., сахар-песок, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-185, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-29	54-25.1к
15	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	54-1з
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7	53-19з
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	1
200	Какао с молоком <i>молоко ., сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	54-21гн
100	Яблоки свежие	Калорийность-44, Углеводы-10	338
Итого за Завтрак		Калорийность-543, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-71	
Итого стоимость комплексного завтрака:			125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
245/5	Каша жидкая молочная <i>молоко ., крупа рисовая, масло сливочное., сахар-песок, соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-231, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	54-25.1к
25	Сыр твердых сортов в нарезке	Калорийность-90, Белки-6, Жиры-7	54-1з
10	Масло сливочное (порциями)	Калорийность-66, Жиры-7	53-19з
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	1
200	Какао с молоком <i>молоко ., сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13	54-21гн
15	Печенье	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	475
Итого за Завтрак		Калорийность-633, Белки-21, Жиры-27, Углеводы-77	
Итого стоимость комплексного завтрака:			125,42

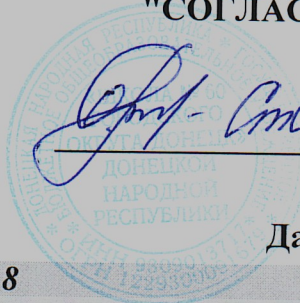
Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"



С.П. Сташнев 0.17.

Дата: 22.10

ДЕНЬ 8

МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
220	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль красная, морковь..., лук репчатый, масло растительное., соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	54-9с
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста белокочанная, морковь..., масло растительное., сахар-песок, соль пищевая йодированная., лимонная кислота</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	54-8з
125/75	Жаркое по-домашнему из курицы <i>картофель, куриная грудка (филе), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное., соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-226, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-18	54-28м
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-21	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Кисель из яблок <i>яблоки свежие, сахар-песок, крахмал картофельный, лимонная кислота</i>	Калорийность-105, Углеводы-29	352
Итого за Обед		Калорийность-681, Белки-36, Жиры-18, Углеводы-99	
Итого стоимость комплексного завтрака:			156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Обед			
250	Суп фасолевый <i>картофель, фасоль красная, морковь..., лук репчатый, масло растительное., соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18	54-9с
60	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>капуста белокочанная, морковь..., масло растительное., сахар-песок, соль пищевая йодированная., лимонная кислота</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	54-8з
125/75	Жаркое по-домашнему из курицы <i>картофель, куриная грудка (филе), лук репчатый, томат-паста, масло сливочное., соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-226, Белки-25, Жиры-6, Углеводы-18	54-28м
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77, Белки-3, Углеводы-16	1
20	Хлеб ржаной	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	2
200	Кисель из яблок <i>яблоки свежие, сахар-песок, крахмал картофельный, лимонная кислота</i>	Калорийность-105, Углеводы-29	352
Итого за Обед		Калорийность-659, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-93	
Итого стоимость комплексного завтрака:			156,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.



"СОГЛАСОВАНО"

Генеральный директор О.П. Сташайда

Дата: 22.10

ДЕНЬ 8

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
40	Яйцо вареное	Калорийность-57, Белки-5, Жиры-4	54-60
143/7	Макаронны отварные <i>макаронные изделия., масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-197, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	54-12
80	Биточек из курицы <i>куриная грудка (филе), молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло растительное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	54-23м
27	Хлеб пшеничный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	1
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	54-13хн
25	Печенье	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	475
Итого за Завтрак		Калорийность-616, Белки-30, Жиры-15, Углеводы-90	

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

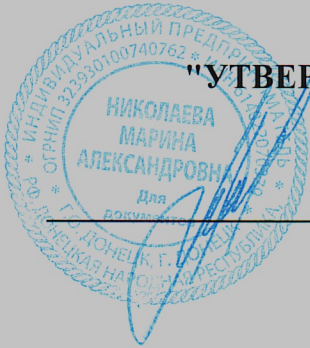
МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
40	Яйцо вареное	Калорийность-57, Белки-5, Жиры-4	54-60
191/9	Макаронны отварные <i>макаронные изделия., масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-262, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-44	54-12
80	Биточек из курицы <i>куриная грудка (филе), молоко., хлеб пшеничный., сухари панировочные, масло растительное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-135, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-11	54-23м
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	1
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-15	54-13хн
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-31, Жиры-14, Углеводы-91	

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"



О.П. Стаценко

Дата: 23.10

ДЕНЬ 9

МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
190/30	Суп-лапша домашняя <i>куриные порционные части, лапша домашняя, лук репчатый, масло растительное., петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-241, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-13	113
60	Огурец в нарезке	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-2	54-2з
120/30	Плов из отварной говядины <i>говядина 1 кат., крупа рисовая, морковь., лук репчатый, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-261, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	54-11м
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-82, Белки-3, Углеводы-17	1
20	Хлеб ржаной	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	2
180	Соки овощные, фруктовые и	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-21	389
Итого за Обед		Калорийность-720, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-88	

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
210/40	Суп-лапша домашняя <i>куриные порционные части, лапша домашняя, лук репчатый, масло растительное., петрушка (зелень), соль пищевая йодированная., лист лавровый</i>	Калорийность-273, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-14	113
30	Огурец в нарезке	Калорийность-4, Углеводы-1	54-2з
140/40	Плов из отварной говядины <i>говядина 1 кат., крупа рисовая, морковь., лук репчатый, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-313, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-35	54-11м
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	1
17	Хлеб ржаной	Калорийность-29, Белки-1, Углеводы-6	2
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	54-2гн

Итого за Обед Калорийность-694, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-72

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"



ИП Николаева М.А.

О.П. Степанова

Дата: 23.10

ДЕНЬ 9

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь... масло растительное .. сахар-песок, соль пищевая йодированная.. лимонная</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	54-7з
150	Картофель отварной в молоке <i>картофель, молоко .. мука пшеничная в/с, масло растительное .. соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-174, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	54-10г
80	Котлета рыбная (минтай) <i>филе минтая, хлеб пшеничный .. яйца куриные, масло сливочное.. соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-7	54-3р
37	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Углеводы-18	1
200/7	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-28, Углеводы-7	54-3гн

Итого за Завтрак Калорийность-480, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-66

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
Завтрак			
70	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь... масло растительное .. сахар-песок, соль пищевая йодированная.. лимонная</i>	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-7	54-7з
180	Картофель отварной в молоке <i>картофель, молоко .. мука пшеничная в/с, масло растительное .. соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-208, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	54-10г
80	Котлета рыбная (минтай) <i>филе минтая, хлеб пшеничный .. яйца куриные, масло сливочное.. соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-91, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-7	54-3р
22	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	1
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	54-2гн

Итого за Завтрак Калорийность-478, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-63

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

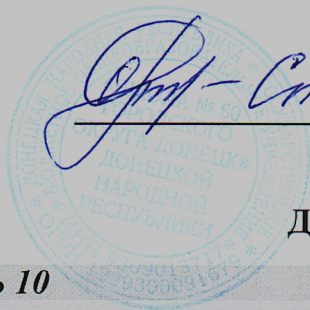
Повар _____

"УТВЕРЖДАЮ"



ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"



Дата: 24.10

ДЕНЬ 10
МЕНЮ (ГПД)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
210/10	Рассольник ленинградский (кр.перловая) <i>картофель, огурцы консервированные, сметана, лук репчатый, морковь..., крупа перловая, масло растительное., соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-15	54-3с
143/7	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36	54-4г
80	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, яйца куриные, мука пшеничная в/с, морковь..., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-187, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-13	54-31м
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-21	1
35	Хлеб ржаной	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-12	2
200	Ряженка	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386
20	Печенье	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	475
Итого за Обед		Калорийность-866, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-119	

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

МЕНЮ (5-11 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Обед</u>			
237/13	Рассольник ленинградский (кр.перловая) <i>картофель, огурцы консервированные, сметана, лук репчатый, морковь..., крупа перловая, масло растительное., соль пищевая йодированная, лист лавровый</i>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-18	54-3с
172/8	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-296, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-43	54-4г
80	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья, яйца куриные, мука пшеничная в/с, морковь..., соль пищевая йодированная.</i>	Калорийность-187, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-13	54-31м
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	1
30	Хлеб ржаной	Калорийность-51, Белки-2, Углеводы-10	2
200	Ряженка	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	386
Итого за Обед		Калорийность-832, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-111	

Итого стоимость комплексного завтрака:

156,00

Повар _____



"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Николаева М.А.

"СОГЛАСОВАНО"

Григорьев О.П.
Донецкой Народной Республики
Дата: 24.10

ДЕНЬ 10

МЕНЮ (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
210	Каша жидкая из манной крупы с сахаром <i>молоко ., крупа манная, сахар-песок</i>	Калорийность-227, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-43	181
100	Пудинг из творога с яблоками <i>творог 9% жирности, яблоки свежие, яйца куриные, сухари панировочные, сахар-песок, сметана., масло сливочное., соль</i>	Калорийность-167, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-10	54-4т
35	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19	
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-1, Углеводы-9	1
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	54-2гн

Итого за Завтрак Калорийность-580, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-88

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

МЕНЮ (ОВЗ)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	№ рецептуры
<u>Завтрак</u>			
250	Каша жидкая из манной крупы с сахаром <i>молоко ., крупа манная, сахар-песок</i>	Калорийность-270, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-51	181
100	Пудинг из творога с яблоками <i>творог 9% жирности, яблоки свежие, яйца куриные, сухари панировочные, сахар-песок, сметана., масло сливочное., соль</i>	Калорийность-167, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-10	54-4т
30	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17	
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5	1
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-27, Углеводы-7	54-2гн

Итого за Завтрак Калорийность-586, Белки-26, Жиры-14, Углеводы-89

Итого стоимость комплексного завтрака:

125,42

Повар _____