

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	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



Меню ОБЗ с 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
160	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с жиром 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		560
Итого за Завтрак		ЭЦ-470, Бел-21, Жир-34, Угл-58		527
<u>ОБЕД</u>				
250	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимон, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		377
Итого за день		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
Н.И.



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	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		560
Итого за Завтрак			ЭЦ-739, Бел-11, Жир-50, Угл-59	527
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 обед			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



Меню ОВЗ 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 водированная</i>	ЭЦ-138, Бел-11, Жир-9, Угл-3		290
160	Каша рассыпчатая гречневая с маслом <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль водированная</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 безкочанный, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль водированная</i>	ЭЦ-341, Бел-6, Жир-17, Угл-40		82
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Кофейный напиток . <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
Итого за день		ЭЦ-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 Шандралов



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
<u>Завтрак</u>				
90	Печень, тушенная в соусе <i>печень, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
160	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макарроны, 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	
<u>ОБЕД</u>				
250	Суп картофельный с крупой(ячневый) <i>картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-86, Бел-2, Жир-3, Угл-12		101
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день			ЭЦ-909, Бел-27, Жир-22, Угл-146	
Итого за день			149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шоломов



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	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с лдже 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), томат , соль йодированная</i>	ЭЦ-90, Бел-2, Жир-5, Угл-8		88
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	Чай с сахаром. <i>сахар, чай черный</i>	ЭЦ-56, Угл-14		376
Итого за день		ЭЦ-721, Бел-22, Жир-26, Угл-94		
			149,94	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар



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>				
90	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томаты, 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		
<u>ОБЕД</u>				
250	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох зеленый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-148, Бел-5, Жир-5, Угл-17		102
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
5	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-33, Жир-4		14
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-953, Бел-28, Жир-22, Угл-151		

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
<u>Завтрак</u>				
160	Запеканка из творога со сметаной. <i>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сахар ванильный</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, крупа 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		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шалова



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>				
240	Макароны отварные с сыром <i>макароны, сыр, масло сливочное</i>	ЭЦ-401, Бел-16, Жир-19, Угл-41		204
200	Какао с молоком.. <i>молоко с медом 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		
<u>ОБЕД</u>				
250	Рассольник Ленинградский <i>картофель, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-107, Бел-2, Жир-5, Угл-12		96
20	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-47, Бел-2, Угл-9		560
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-72, Бел-5, Жир-6		15
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-179, Бел-1, Угл-42		349
Итого за день		ЭЦ-1 124, Бел-34, Жир-38, Угл-158		

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



149,94

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 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		560
Итого за Завтрак			ЭЦ-748, Бел-30, Жир-33, Угл-82	527
ОБЕД				
250	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокачанная, 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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239009

Владелец Артамонов Александр Сергеевич

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026