

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Завтрак							
305,06	Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 200/5 (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	205	6,45	7,02	34,14	226	19,84
337,02	Яйцо отварное 40	40	5,08	4,60	0,28	63	22,50
97,12	Сыр (порциями) 30 (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	30	7,68	7,83		103	34,37
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5)	15	0,12	10,88	0,20	99	14,98
692,18	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110	25,31
117,3	Батон пшеничный 30г	30	2,25	0,87	15,42	79	3,15
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,81
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
Итого за Завтрак		644	24,96	33,89	96,42	770	136,91

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Завтрак

101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13	32,73
290,1	Птица тушеная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50 (филе грудки куриной без кожи с/м, мука пшеничная, лук репчатый, сметана мжд 15%, масло сливочное, соль йодированная, чеснок)	100	15,72	10,20	10,05	147	51,60
512,1	Рис припущенный 180 (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	180	4,37	7,20	43,90	246	15,47
707,14	Сок фруктовый 200 (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92	28,20
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,81
	Итого за Завтрак	634	25,84	18,29	98,34	612	131,75

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Завтрак

101,27	<i>Кукуруза консервированная 100г</i>	100	2,09	0,39	8,96	53	43,97
343,26	<i>Котлеты "Нежные" 100г</i> (филе рыбы с/м (минтай), творог 9%, лук репчатый, яйцо, молоко 2,5% 1л, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	14,20	5,85	18,70	130	69,24
312,04	<i>Пюре картофельное из очищенного 180</i> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	180	3,75	11,62	14,55	159	26,44
648,06	<i>Кисель плодово-ягодный 200 (25)</i> (кисель плодово-ягодный, вода)	200			25,00	190	6,48
114,3	<i>Хлеб пшеничный 30г</i>	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,4	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</i>	24	1,58	0,29	8,10	43	1,81
	Итого за Завтрак	634	23,99	18,45	89,80	647	149,88

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Завтрак							
101,98	Огурцы соленые консервированные 100	100	0,80	0,10	1,60	13	32,73
482,12	Запеканка из печени с соусом сметанным 100/30 (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	130	15,87	18,49	18,13	313	89,69
463,08	Каша гречневая вязкая с овощами 130/50 (крупа гречневая, лук репчатый очищенный, масло растительное, морковь очищенная, приправа, соль йодированная)	180	4,45	8,12	20,26	173	12,46
639,01	Компот из плодов или ягод сушеных 200 (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	0,44	0,02	26,78	111	8,41
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,81
Итого за Завтрак		664	25,51	27,32	89,36	723	147,04

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак							
45,01	Салат из квашеной капусты с маслом растительным 100 (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	100	1,64	5,10	7,32	84	17,20
436,14	Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150 (картофель очищенный, говядина бескостная с/м, кат. а., морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, зелень, соль йодированная, приправа)	200	12,00	8,00	22,20	220	94,94
693,18	Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179	26,48
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,81
338,79	Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
Итого за Завтрак		654	24,76	19,69	86,89	644	157,32

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Завтрак

182,2	<i>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион</i> (молоко 2,5% 1л, крупа овсяная "геркулес", курага, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	215	9,35	9,92	36,86	278	33,90
337,02	<i>Яйцо отварное 40</i>	40	5,08	4,60	0,28	63	22,50
96,05	<i>Масло сливочное (порциями) 15 рацион</i> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5)	15	0,12	10,88	0,20	99	14,98
685,06	<i>Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион.</i> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61	2,73
117,3	<i>Батон пшеничный 30г</i>	30	2,25	0,87	15,42	79	3,15
116,4	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г</i>	24	1,58	0,29	8,10	43	1,81
338,79	<i>Фрукты свежие (яблоки) 100 рацион</i>	100	0,40	0,40	9,80	47	14,95
	Итого за Завтрак	624	18,98	27,01	85,70	670	94,02

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
Завтрак							
595,03	Стрипсы (брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 100 рацион (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	100	20,43	5,68	6,49	154	63,41
493,01	Рагу овощное 180 рацион (картофель очищенный, капуста свежая, морковь очищенная, горошек зеленый консервированный, лук репчатый очищенный, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	180	3,02	9,07	12,70	153	29,17
692,18	Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15) (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110	25,31
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 50г	50	3,30	0,60	17,00	91	3,76
	Итого за Завтрак	560	30,52	17,65	79,16	578	123,59

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Завтрак

101,98 Огурцы соленые консервированные 100 100 0,80 0,10 1,60 13 32,73

343,25 **Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 110 рацион** 110 13,61 5,68 6,48 138 66,87
(филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная,

312,04 **Пюре картофельное из очищенного 180** 180 3,75 11,62 14,55 159 26,44
(картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)

707,14 **Сок фруктовый 200** 200 1,00 0,20 20,20 92 28,20
(сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)

114,55 **Хлеб пшеничный 55г** 55 4,35 0,55 26,57 129 3,56

116,4 **Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г** 24 1,58 0,29 8,10 43 1,81

Итого за Завтрак 669 25,09 18,44 77,50 575 159,61

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		

Завтрак

464,3	Соус "Болоньезе" 50/50 (с морковью) (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, приправа, соль йодированная)	100	17,20	10,53	5,11	190	72,89
516,1	Макаронные изделия отварные 180 (макаронные изделия группы "А" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	180	6,52	5,03	33,48	216	16,75
685,06	Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион. (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61	2,73
114,3	Хлеб пшеничный 30г	30	2,37	0,30	14,49	71	1,94
116,4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24г	24	1,58	0,29	8,10	43	1,81
	Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)	30	1,90	5,00	20,60	125	19,50
	Итого за Завтрак	564	29,77	21,20	96,82	706	115,62

Директор ОУ _____

Зав. производством _____

Меню - Завтраки 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды (10 дн.) с 09.01.2024**СЕЗОН - ЗИМА**

в ОУ _____

" _____ " _____ " _____ " г.

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак							
	Пудинг из творога с изюмом и сгущенным						
222,21	молоком 120/30 (творог 9%, молоко сгущенное, изюм, крупа манная, сахар, яйцо, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 % жирности, сметана мжд 15%, соль йодированная, ванилин)	150	14,00	13,96	30,00	325	76,34
96,05	Масло сливочное (порциями) 15 рацион (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5	15	0,12	10,88	0,20	99	14,98
693,12	Какао с молоком 200 (4/100/15) рацион (молоко 2,5%, вода, сахар, какао-порошок)	200	3,87	3,10	20,18	125	16,86
114,4	Хлеб пшеничный 40г	40	3,16	0,40	19,32	94	2,59
116,25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 25г	25	1,65	0,30	9,90	50	1,88
338,92	Фрукты свежие (яблоки) 119 рацион	119	0,48	0,48	11,66	56	17,79
Итого за Завтрак		549	23,28	29,12	91,26	749	130,44

Директор ОУ _____

Зав. производством _____