

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
305,03	<b>Каша молочная жидкая "Дружба" (рис, пшено) 150/5</b> (молоко 2,5%, крупа пшено, крупа рисовая, масло сливочное, сахар, соль йодированная)	155	6,35	7,47	28,11	206	21,29
97,13	<b>Сыр (порция) 25</b> (сыр неострых сортов, сычужный полутвердый (Костромской) мдж 45%)	25	6,40	6,53		86	28,64
96,16	<b>Масло сливочное (порциями) 10 рацион</b> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,99
337,02	<b>Яйцо отварное 40</b>	40	5,08	4,60	0,28	63	22,50
692,18	<b>Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)</b> (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110	25,31
117	<b>Батон пшеничный 25</b>	25	1,87	0,72	12,80	66	2,63
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
338,9	<b>Фрукты свежие (яблоки) 113 рацион</b> (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	113	0,45	0,45	11,07	53	16,89
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>584</b>	<b>22,69</b>	<b>29,21</b>	<b>86,31</b>	<b>678</b>	<b>128,45</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
70,34	<b>Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион</b>	60	0,48	0,06	1,02	8	19,64
290,1	<b>Птица тушеная в сметанном соусе (филе грудки) 50/50</b> (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
512,09	<b>Рис припущенный 150</b> (крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,64	4,33	36,58	199	12,89
707,14	<b>Сок фруктовый 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92	28,20
114,06	<b>Хлеб пшеничный 26*</b>	26	2,05	0,26	12,56	61	1,68
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
338,12	<b>Фрукты свежие (яблоки) 114 рацион</b>	114	0,46	0,46	11,17	54	17,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>666</b>	<b>24,41</b>	<b>15,70</b>	<b>97,02</b>	<b>589</b>	<b>132,25</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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**

101,19	<i>Кукуруза консервированная 60</i>	60	1,25	0,23	5,38	32	26,38
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
520,06	<i>Пюре картофельное 150</i> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	174	23,92
648,22	<i>Кисель плодово-ягодный 180</i> (кисель плодоваягодный, сахар)	180	0,02		20,24	79	5,70
114,06	<i>Хлеб пшеничный 26*</i>	26	2,05	0,26	12,56	61	1,68
116	<i>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</i>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>532</b>	<b>21,80</b>	<b>15,95</b>	<b>74,51</b>	<b>505</b>	<b>128,12</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
70,34	<b>Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион</b>	60	0,48	0,06	1,02	8	19,64
482,13	<b>Запеканка из печени с соусом сметанным 90/30</b> (печень говяжья с/м, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, крупа рисовая, яйцо, соль йодированная, приправа)	120	14,43	17,86	11,60	273	70,06
306,1	<b>Каша гречневая вязкая с овощами и кукурузой 130/20</b> (кукуруза консервированная, крупа гречневая, морковь очищенная, лук репчатый очищенный, масло растительное, масло сливочное, зелень, соль йодированная, приправа)	150	4,23	5,31	19,04	144	21,85
349,36	<b>Компот из смеси сухофруктов 200 рацион</b> (сухофрукты, сахар, кислота лимонная, вода)	200	0,44	0,02	26,78	111	14,77
114,04	<b>Хлеб пшеничный 24</b>	24	1,90	0,24	11,59	56	1,56
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>22,54</b>	<b>23,68</b>	<b>75,47</b>	<b>620</b>	<b>129,08</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак</b>							
47,18	<b>Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион</b> (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41	10,63
436,14	<b>Жаркое по-домашнему (с отварной говядиной) 50/150</b> (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	<b>Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион</b> (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179	26,48
114,04	<b>Хлеб пшеничный 24</b>	24	1,90	0,24	11,59	56	1,56
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,77</b>	<b>17,09</b>	<b>66,24</b>	<b>526</b>	<b>134,81</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
182,2	<b>Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с курагой 210/5 рацион</b> (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	<b>Яйцо отварное 40</b>	40	5,08	4,60	0,28	63	22,50
96,16	<b>Масло сливочное (порциями) 10 рацион</b> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 12,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,99
685,06	<b>Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион.</b> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61	2,73
117	<b>Батон пшеничный 25</b>	25	1,87	0,72	12,80	66	2,63
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>506</b>	<b>17,64</b>	<b>22,73</b>	<b>70,55</b>	<b>563</b>	<b>72,95</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
595,07	<b>Стрипсы (Брусочки из филе куриной грудки в панировке (запеченные) 90</b> (филе грудки куриной без кожи с/м, сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, чеснок, соль йодированная, приправа)	90	15,95	5,16	11,08	146	55,01
493,03	<b>Рагу овощное 150 рацион</b> (картофель, капуста свежая, морковь, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, томатная паста 25%, соль йодированная)	150	2,52	7,56	10,58	128	24,31
692,18	<b>Кофейный напиток на молоке 200 (5/200/15)</b> (молоко 2,5%, сахар, кофейный напиток)	200	1,40	2,00	28,48	110	25,31
114,05	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	25	1,98	0,25	12,08	59	1,62
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
	<b>Печенье "Палочка песочная в шоколаде" 30 г (шт)</b>	30	1,90	5,00	20,60	125	19,50
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>511</b>	<b>24,81</b>	<b>20,16</b>	<b>88,26</b>	<b>596</b>	<b>126,95</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
70,34	<b>Огурцы соленые (консервированные) 60 рацион</b>	60	0,48	0,06	1,02	8	19,64
343,18	<b>Рыбные палочки в сухарях запеченные (филе минтая) 100</b> (филе рыбы с/м (минтай), сухари панировочные, сметана мжд 15%, томатная паста 25%, масло растительное, соль йодированная, приправа)	100	12,35	5,65	6,48	133	60,85
520,06	<b>Пюре картофельное 150</b> (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодированная)	150	3,22	9,42	12,19	174	23,92
707,14	<b>Сок фруктовый 200</b> (сок натуральный/нектар для детского питания яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92	28,20
1 203,01	<b>Хлеб пшеничный 23*</b> (масло растительное, сахар, соль, лимонная кислота)	23	1,82	0,19	11,66	57	1,49
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
338,88	<b>Фрукты свежие (яблоки) 110 рацион</b>	110	0,44	0,44	10,78	52	16,45
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>659</b>	<b>20,37</b>	<b>16,15</b>	<b>67,77</b>	<b>544</b>	<b>151,75</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_



**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
47,18	<b>Салат из квашеной капусты с маслом растительным 60 рацион</b> (капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное, зелень)	60	1,04	3,06	2,03	41	10,63
464,25	<b>Соус "Болоньезе" 50/40 (с морковью)</b> (фарш говяжий с/м, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, томатная паста 25%, масло растительное, приправа, чеснок, соль йодированная)	90	17,00	13,00	4,21	177	72,81
516,04	<b>Макаронные изделия отварные 145/5</b> (макаронные изделия группы "А" сорт высший, масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности, соль йодированная)	150	5,51	4,20	28,32	182	14,08
685,06	<b>Чай с сахаром 200 (1/185/15) рацион.</b> (сахар, чай, вода)	200	0,20	0,05	15,04	61	2,73
114,04	<b>Хлеб пшеничный 24</b>	24	1,90	0,24	11,59	56	1,56
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,71</b>	<b>20,74</b>	<b>66,63</b>	<b>547</b>	<b>103,01</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

**Меню - Завтраки 7-11 лет 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		
<b>Завтрак</b>							
	<b>Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком 120/30</b>						
222,21	(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
96,16	<b>Масло сливочное (порциями) 10 рацион</b> (масло сладко-сливочное несоленое, натуральное не менее 72,5 жирности)	10	0,08	7,25	0,13	66	9,99
693,18	<b>Какао на молоке 200 (4/200/15) рацион</b> (молоко 2,5%, сахар, какао-порошок)	200	6,77	5,60	24,98	179	26,48
114,05	<b>Хлеб пшеничный 25</b>	25	1,98	0,25	12,08	59	1,62
116	<b>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16</b>	16	1,06	0,19	5,44	29	1,20
338,9	<b>Фрукты свежие (яблоки) 113 рацион</b> (свекла, масло растительное, зелень, сахар, кислота лимонная, соль)	113	0,45	0,45	11,07	53	16,89
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>514</b>	<b>24,34</b>	<b>27,70</b>	<b>83,70</b>	<b>711</b>	<b>132,52</b>

Директор ОУ \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_