

**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_

День 1

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

**Завтрак 7-11 лет**

182,13	Каша рисовая молочная жидкая 200/5 рацион	205	4,58	7,58	25,24	186	19,24
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,05	8,25	0,08	74	9,60
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	4,64	5,90		73	22,03
692,19	Кофейный напиток с молоком 200 (5/100/15) рацион	200	3,80	3,70	13,18	94	14,88
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56	13,26
	<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>	<b>601</b>	<b>16,92</b>	<b>26,36</b>	<b>71,21</b>	<b>587</b>	<b>81,85</b>

Директор ОУ  
Зав. производством





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	14	12,86
262,18	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 50/50 рацион	100	14,24	7,15	6,13	140	69,86
520,39	Пюре картофельное из очищенного 150 рацион	150	3,22	5,56	22,00	143	19,85
707,16	Сок фруктовый 200 рацион	200	1,00	0,20	20,20	83	25,69
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>		<b>556</b>	<b>22,49</b>	<b>13,48</b>	<b>71,56</b>	<b>483</b>	<b>131,10</b>

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12	12,86
269,11	Котлеты, биточки (говядина, филе бедра куриного) 100 рацион	100	16,58	13,15	14,67	245	61,29
516,06	Макаронные изделия отварные 150 рацион	150	5,32	4,68	35,52	157	13,78
648,2	Кисель плодово-ягодный 200 (25) рацион	200			8,98	34	6,48
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56	13,26
	<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>	<b>646</b>	<b>24,27</b>	<b>18,62</b>	<b>79,90</b>	<b>536</b>	<b>108,78</b>

Директор ОУ

Зав. производством





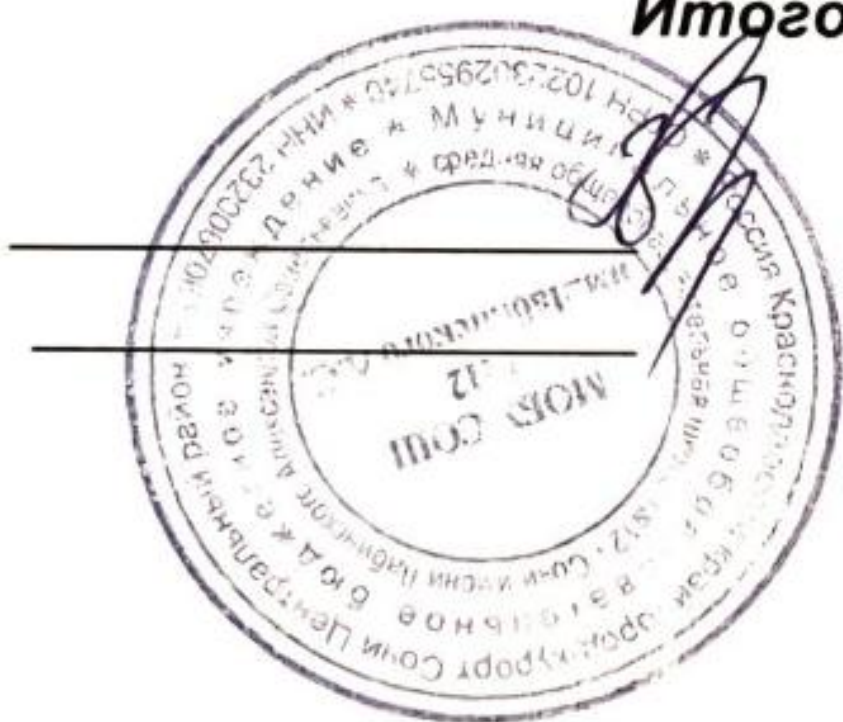
**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	14	12,86
227,19	Рыба припущенная (филе минтая) 100/5 рацион	105	27,01	1,52	0,83	105	67,79
476,26	Картофель запеченный из очищенного 180 рацион	180	3,64	5,92	29,39	191	29,85
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,07	0,02	15,00	34	2,58
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>		<b>591</b>	<b>34,74</b>	<b>8,03</b>	<b>68,46</b>	<b>447</b>	<b>115,92</b>

Директор ОУ  
Зав. производством









**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

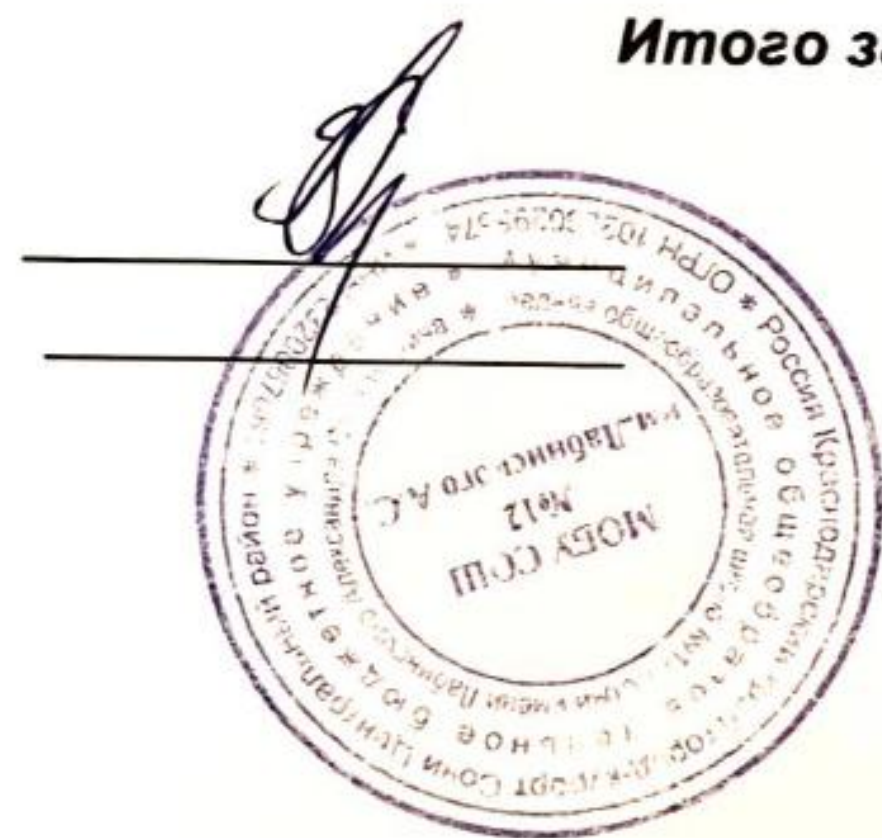
в ОУ \_\_\_\_\_

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
340,26	Омлет натуральный 130 рацион	130	13,50	14,95	2,59	198	41,85
101,39	Консервы овощные закусочные Кукуруза консервированная 40 рацион	40	4,12	1,96	24,00	130	17,59
707,18	Сок фруктовый 180 рацион	180	0,90	0,18	18,18	83	23,12
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 120 рацион	120	0,48	0,48	11,76	56	13,26
<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>		<b>516</b>	<b>22,37</b>	<b>18,02</b>	<b>77,48</b>	<b>571</b>	<b>98,66</b>

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	14	12,86
260	Гуляш из говядины 50/50 рацион	100	15,53	14,62	3,59	221	81,71
297,22	Каша гречневая рассыпчатая 150 рацион	150	8,75	5,31	43,06	160	17,32
388,22	Напиток из шиповника 200 (20/15) рацион	200	0,44		28,68	116	9,47
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
	<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>	<b>556</b>	<b>28,75</b>	<b>20,50</b>	<b>98,76</b>	<b>614</b>	<b>124,20</b>

Директор ОУ  
Зав. производством





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_

День 8

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

**Завтрак 7-11 лет**

182,12	Каша пшенная молочная жидкая 200/5 рацион	205	3,70	9,85	55,00	393	21,37
96,16	Масло сливочное (порциями) 10 рацион	10	0,05	8,25	0,08	74	9,60
97,19	Сыр (порциями) 20 рацион	20	4,64	5,90		73	22,03
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,07	0,02	15,00	34	2,58
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
1 145,27	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка") 30 г (шт) рацион	30	2,24	5,88	23,98	158	12,60
<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>		<b>511</b>	<b>14,07</b>	<b>30,35</b>	<b>#####</b>	<b>835</b>	<b>71,02</b>

Директор ОУ  
Зав. производством





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12	12,86
492,28	Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион	200	16,55	16,04	26,56	320	55,71
707,18	Сок фруктовый 180 рацион	180	0,90	0,18	18,18	83	23,12
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108	27,95
<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>		<b>686</b>	<b>27,42</b>	<b>21,77</b>	<b>87,49</b>	<b>626</b>	<b>122,48</b>

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

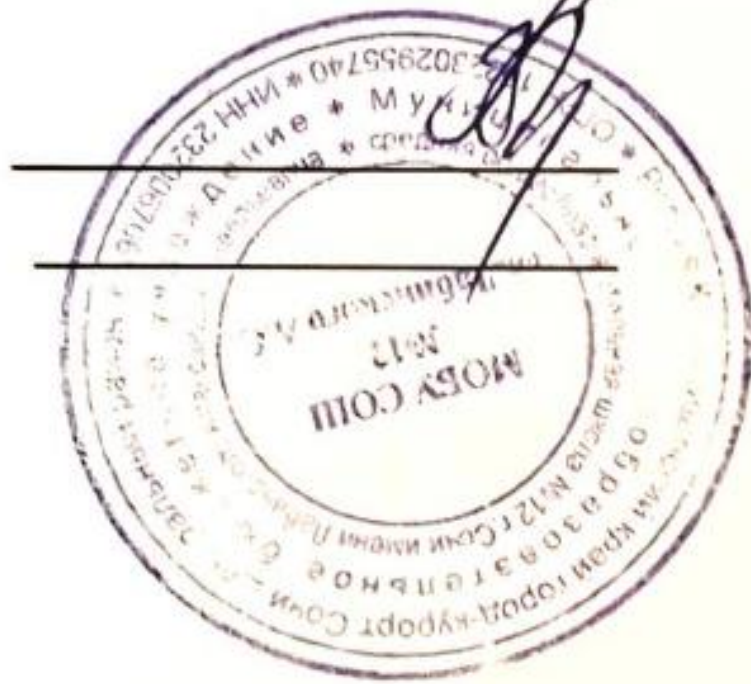
в ОУ \_\_\_\_\_

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
71,46	Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 рацион	60	0,80	0,10	2,60	12	12,86
492,28	Плов из птицы (филе бедра куриного) 200 (50/150) рацион	200	16,55	16,04	26,56	320	55,71
707,18	Сок фруктовый 180 рацион	180	0,90	0,18	18,18	83	23,12
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
385,1	Молоко 1/200 (шт) рацион	200	5,80	5,00	19,20	108	27,95
<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>		<b>686</b>	<b>27,42</b>	<b>21,77</b>	<b>87,49</b>	<b>626</b>	<b>122,48</b>

Директор ОУ

Зав. производством





**Меню - Завтраки 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и Инвалиды с 01.09.2022г. по 31.10.2022г.**

в ОУ \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Цена
			белки	Жиры	Угле-воды		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>							
71,45	Овощи натуральные свежие (помидоры) 60 рацион	60	0,66	0,12	2,28	14	12,86
463,5	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50 рацион	110	12,33	12,73	10,22	262	42,52
214,15	Капуста тушеная 150 рацион	150	3,78	6,22	11,66	118	25,35
376,06	Чай с сахаром 200 (1/15) рацион	200	0,07	0,02	15,00	34	2,58
1 198	Хлеб пшеничный 30 рацион	30	2,28	0,24	14,58	71	1,73
1 197	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16 рацион	16	1,09	0,21	6,37	32	1,11
338,93	Фрукты свежие (яблоки) 125 рацион	125	0,50	0,50	12,25	59	13,81
<b>Итого за Завтрак 7-11 лет</b>		<b>691</b>	<b>20,71</b>	<b>20,04</b>	<b>72,36</b>	<b>590</b>	<b>99,96</b>

Директор ОУ  
Зав. производством

