

(Первомайская СОШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

265	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	С-2, ЭЦ-404, Бел-7, Жир-13, Угл-63, РР-1, Na-6, Ca-4, Mg-27, P-80, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Ca-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-54, Бел-3, Жир-4	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак		С-2, ЭЦ-575, Бел-13, Жир-18, Угл-89, РР-1, Na-6, Ca-9, Mg-31, P-87, Железо-1	56-64

Обед

200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, Na-5, Ca-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
150/50	Жаркое по домашнему	ЭЦ-312, Бел-18, Жир-16, Угл-22, С-29, РР-4, Na-8, K-53, Ca-17, Mg-33, P-82, Железо-1	
35	Салат из квашеной капусты	ЭЦ-24, Жир-2, Угл-2, Ca-1, P-2	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, Na-1, K-58, Ca-22, Mg-3, P-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Ca-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		ЭЦ-646, Бел-24, Жир-22, Угл-86, С-43, РР-5, Na-14, K-111, Ca-55, Mg-59, P-155, Железо-3	80-00

200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, Na-5, Ca-11, Mg-20, P-50, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за		ЭЦ-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26, С-13, РР-1, Na-5, Ca-11, Mg-20, P-50, Железо-1	15-39
Итого за		С-2, ЭЦ-1 371, Бел-40, Жир-43, Угл-202, С-56, РР-7, Na-26, K-111, Ca-75, Mg-110, P-292, Железо-5, E-1	

Руководитель
МБОУ МБДО

Повар

ИИ Шатовалов



(Первомайская СОШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

150	Омлет натуральный.	С-1, ЭЦ-210, Бел-22, Жир-36, Угл-4, А-105, В2-1, Na-241, К-217, Са-162, Mg-27, P-358, Железо-4	
100	Икра кабачковая..	ЭЦ-119, Бел-2, Жир-9, Угл-8, А-920, В1-153, С-7, Na-700, К-315, Са-41, Mg-15, P-37, Железо-1	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-475, Бел-25, Жир-46, Угл-44, А-1 025, В1-153, В2-1, С-7, PP-1, Na-941, К-532, Са-203, Mg-42, P-395, Железо-5	56-64

Обед

200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	
70	Котлеты рубленые из куриной грудки	ЭЦ-163, Бел-8, Жир-12, Угл-6, А-10, Na-47, К-12, Са-10, Mg-3, P-7	
120	Рис отварной.	ЭЦ-177, Бел-3, Жир-4, Угл-31, PP-1, Na-5, Са-3, Mg-21, P-64	
35	Салат из свеклы отварной	С-3, ЭЦ-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		С-4, ЭЦ-674, Бел-18, Жир-27, Угл-89, А-10, С-11, PP-1, Na-55, К-41, Са-31, Mg-44, P-125, Железо-2	80-00

200	Щи из свежей капусты с картофелем.	С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11, PP-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		С-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11, PP-1, Na-3, К-29, Са-9, Mg-13, P-33, Железо-1	15-39

Итого за С-6, ЭЦ-1 339, Бел-48, Жир-80, Угл-159,
А-1 036, В1-153, В2-1, С-29, PP-3,
Na-1 000, К-602, Са-243, Mg-98, P-553,
Железо-7

Руководитель
МБОУ(МБДО



Повар

[Handwritten signature]

И.И. Шатовалов

