



(Первомайская СОШ)

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

Завтрак

86	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	ЭЦ-172, Жир-19	
150	Каша рассыпчатая пшеничная	ЭЦ-246, Бел-6, Жир-7, Угл-38, А-38, Na-1, Са-2, Р-3	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20	
15	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-54, Бел-3, Жир-4	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	

Итого за Завтрак ЭЦ-693, Бел-14, Жир-32, Угл-84, А-38, Na-1, Са-2, Р-3 **56-64**

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, РР-1, Na-88, К-437, Са-40, Mg-31, Р-110, Железо-1	
50/50	Гуляш	ЭЦ-423, Бел-31, Жир-30, Угл-8, С-9, РР-5, Na-3, К-140, Са-9, Mg-11, Р-22, Железо-1	
120	Каша рассыпчатая гречневая	ЭЦ-228, Бел-7, Жир-7, Угл-33, РР-2, Na-2, Са-11, Mg-107, Р-159, Железо-4	
35	Салат из квашеной капусты	ЭЦ-24, Жир-2, Угл-2, Са-1, Р-2	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, Na-1, К-58, Са-22, Mg-3, Р-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, Р-13	

Итого за Обед ЭЦ-1 006, Бел-46, Жир-44, Угл-104, С-14, РР-8, Na-94, К-635, Са-88, Mg-154, Р-314, Железо-6 **80-00**

200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, РР-1, Na-88, К-437, Са-40, Mg-31, Р-110, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-172, Бел-6, Жир-5, Угл-25, С-5, РР-1, Na-88, К-437, Са-40, Mg-31, Р-110, Железо-1	15-39

Итого за ЭЦ-1 872, Бел-66, Жир-82, Угл-213, А-38, В1-1, В2-1, С-19, РР-9, Na-184, К-1 072, Са-130, Mg-185, Р-427, Железо-8

Руководитель
МБОУ (МБДО



Повар

(Signature)

ИП Шатовалов



(Первомайская СОШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Колбаса отварная (порциями)	ЭЦ-206, Бел-10, Жир-18, Угл-1, А-8, Na-662, Са-23, Mg-18, P-142	
150	Каша рассыпчатая гречневая	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41, PP-3, Na-2, Са-13, Mg-133, P-198, Железо-4, E-1	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
Итого за Завтрак		ЭЦ-683, Бел-23, Жир-28, Угл-82, А-8, PP-3, Na-664, Са-41, Mg-155, P-348, Железо-5, E-1	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	
10	Сметана	ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1	
170	Плов из курицы	С-1, ЭЦ-374, Бел-17, Жир-20, Угл-31, С-5, PP-5, Na-6, К-50, Са-17, Mg-38, P-68, Железо-2	
35	Икра кабачковая..	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3, А-322, В1-54, С-2, Na-245, К-110, Са-14, Mg-5, P-13	
200	Сок	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18, С-4, Na-12, К-240, Са-14, Mg-8, P-14, 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-2, ЭЦ-754, Бел-25, Жир-33, Угл-88, А-322, В1-54, С-22, PP-6, Na-266, К-429, Са-58, Mg-66, P-141, Железо-3	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	
Итого за		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-3, ЭЦ-1 627, Бел-53, Жир-69, Угл-196, А-330, В1-54, С-33, PP-10, Na-933, К-458, Са-108, Mg-234, P-522, Железо-9, E-1	

Руководитель
МБОУ(МБДО
(У)

Повар

ИП Шатовалов

Шатовалов

Николай

Николаевич



(Первомайская СОШ)

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

Завтрак

80	Сосиска отварная	ЭЦ-200, Бел-9, Жир-18, Угл-1, Na-636, Ca-19, Mg-14, P-117
200	Макароны отварные...	ЭЦ-288, Бел-7, Жир-8, Угл-47, PP-1, Na-1 477, K-82, Ca-27, Mg-12, P-61, Железо-1
60	Зеленый горошек	ЭЦ-43, Бел-2, Жир-2, Угл-4, A-12, C-7, Na-421, K-66, Ca-16, Mg-7, P-41
200	Кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25

Итого за Завтрак ЭЦ-741, Бел-22, Жир-29, Угл-96, A-12,
C-7, PP-1, Na-2 534, K-148, Ca-62, Mg-32,
P-219, Железо-1 **56-64**

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем..	C-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, C-7, Na-2, K-53, Ca-5, Mg-8, P-18
120	Картофельное пюре	ЭЦ-132, Бел-3, Жир-5, Угл-17, C-20, PP-1, Na-4 650, Ca-54, Mg-26, P-68, Железо-1
70/50	Рыба , тушеная с овощами	C-2, ЭЦ-159, Бел-20, Жир-7, Угл-4, C-3, PP-2, Na-48, K-524, Ca-52, Mg-69, P-294, Железо-1
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Ca-5, Mg-4, P-7, Железо-1
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Ca-4, Mg-3, P-13

Итого за Обед C-6, ЭЦ-554, Бел-28, Жир-18, Угл-69,
C-30, PP-3, Na-4 701, K-577, Ca-121,
Mg-109, P-401, Железо-4 **80-00**

200	Борщ с капустой и картофелем..	C-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, C-7, Na-2, K-53, Ca-5, Mg-8, P-18
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12

C-4, ЭЦ-152, Бел-4, Жир-5, Угл-23, C-7,
Na-2, K-53, Ca-5, Mg-8, P-18 **15-39**

Итого за C-10, ЭЦ-1 448, Бел-53, Жир-52, Угл-189,
A-12, C-44, PP-5, Na-7 237, K-777, Ca-188,
Mg-149, P-638, Железо-5

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шатовалов
Н.Н.



[Handwritten signature]



(Первомайская СОШ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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
<u>Обед</u>			
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
<u>Обед 1</u>			
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 Обед 1		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

ИП Шаповалов



[Signature]



(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, На-241, К-217, Са-162,
Mg-27, Р-358, Железо-4

100 Икра кабачковая..

ЭЦ-119, Бел-2, Жир-9, Угл-8, А-920,
В1-153, С-7, На-700, К-315, Са-41, Mg-15,
Р-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, РР-1, На-941,
К-532, Са-203, Mg-42, Р-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,
РР-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, Р-33,
Железо-1

70 Котлеты рубленые из
куриной грудки

ЭЦ-163, Бел-8, Жир-12, Угл-6, А-10,
На-47, К-12, Са-10, Mg-3, Р-7

120 Рис отварной.

ЭЦ-177, Бел-3, Жир-4, Угл-31, РР-1, На-5,
Са-3, Mg-21, Р-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, Р-7, Железо-1

25/25 Хлеб пшеничный/ржаной

ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4,
Mg-3, Р-13

Итого за Обед

С-4, ЭЦ-674, Бел-18, Жир-27, Угл-89,
А-10, С-11, РР-1, На-55, К-41, Са-31,
Mg-44, Р-125, Железо-2

80-00

Обед 1

200 Щи из свежей капусты с
картофелем.

С-1, ЭЦ-125, Бел-3, Жир-7, Угл-13, С-11,
РР-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, Р-33,
Железо-1

25 Хлеб пшеничный

ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12

Итого за Обед 1

С-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11,
РР-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, Р-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, РР-3,
На-1 000, К-602, Са-243, Mg-98, Р-553,
Железо-7

Руководитель
МБОУ(МБДО



Повар

[Handwritten signature]

ИП Шаповалов



(Первомайская СОШ)

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

Завтрак

78	Котлеты (Биточки) рыбные-(Рыба тушеная с овощами)	ЭЦ-253, Бел-15, Жир-13, Угл-18, РР-1, Na-29, К-300, Са-32, Mg-44, P-172, Железо-1	
150	Картофель отварной с маслом	ЭЦ-165, Бел-3, Жир-6, Угл-24, С-29, РР-2, Na-7, Са-15, Mg-34, P-85, Железо-1	
75	Огурец соленый	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, P-7, Железо-1	
Итого за Завтрак		ЭЦ-545, Бел-21, Жир-20, Угл-70, С-30, РР-3, Na-36, К-300, Са-51, Mg-82, P-264, Железо-3	56-64

Обед

200	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-4, Угл-14, С-12, РР-1, Na-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	
10	Сметана	ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1	
60	Котлеты мясные	ЭЦ-180, Бел-11, Жир-10, Угл-11, А-8, РР-1, Na-35, К-9, Са-8, Mg-3, P-5	
120	Каша рассыпчатая пшеничная	ЭЦ-197, Бел-5, Жир-6, Угл-31, А-30, Na-1, Са-2, P-2	
35	Капуста тушеная.	ЭЦ-32, Бел-1, Жир-1, Угл-4, С-1, К-18, Са-1, Mg-1, P-2	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, Na-1, К-58, Са-22, Mg-3, P-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, P-13	
Итого за Обед		ЭЦ-751, Бел-22, Жир-24, Угл-108, А-38, С-14, РР-2, Na-816, К-85, Са-52, Mg-27, P-75, Железо-2	80-00

Обед 1

200	Рассольник ленинградский .	ЭЦ-103, Бел-2, Жир-4, Угл-14, С-12, РР-1, Na-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Обед 1		ЭЦ-169, Бел-4, Жир-5, Угл-26, С-12, РР-1, Na-778, Са-15, Mg-17, P-45, Железо-1	15-39
Итого за		ЭЦ-1 465, Бел-47, Жир-49, Угл-204, А-38, В1-1, С-56, РР-6, Na-1 630, К-386, Са-118, Mg-126, P-384, Железо-5	

Руководитель
МБОУ(МДО

Повар

ИП Шаповалов




(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, На-241, К-217, Са-162, Mg-27, Р-358, Железо-4	
60	Зеленый горошек	ЭЦ-43, Бел-2, Жир-2, Угл-4, А-12, С-7, На-421, К-66, Са-16, Mg-7, Р-41	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
50	Хлеб пшеничный	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25	
200	Компот из свежих плодов(яблок).	ЭЦ-115, Угл-28, С-4, На-10, Са-6, Mg-4, Р-4, Железо-1	

Итого за Завтрак С-1, ЭЦ-565, Бел-28, Жир-47, Угл-61,
А-117, В2-1, С-11, РР-1, На-673, К-283,
Са-185, Mg-38, Р-404, Железо-5 **56-64**

Обед

200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, На-5, Са-11, Mg-20, Р-50, Железо-1	
60	Котлеты мясные	ЭЦ-180, Бел-11, Жир-10, Угл-11, А-8, РР-1, На-35, К-9, Са-8, Mg-3, Р-5	
120	Картофельное пюре	ЭЦ-132, Бел-3, Жир-5, Угл-17, С-20, РР-1, На-4 650, Са-54, Mg-26, Р-68, Железо-1	
35	Капуста тушеная.	ЭЦ-32, Бел-1, Жир-1, Угл-4, С-1, К-18, Са-1, Mg-1, Р-2	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, Р-7, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, Р-13	

Итого за Обед ЭЦ-606, Бел-20, Жир-21, Угл-84, А-8,
С-35, РР-4, На-4 692, К-27, Са-83, Mg-57,
Р-146, Железо-3 **80-00**

Обед 1

200	Суп картофельный рисовый	ЭЦ-85, Бел-2, Жир-2, Угл-14, С-13, РР-1, На-5, Са-11, Mg-20, Р-50, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	

Итого за Обед 1 ЭЦ-151, Бел-4, Жир-3, Угл-26, С-13, РР-1,
На-5, Са-11, Mg-20, Р-50, Железо-1 **15-39**

Итого за С-1, ЭЦ-1 321, Бел-51, Жир-71, Угл-171,
А-125, В1-1, В2-1, С-59, РР-5, На-5 370,
К-310, Са-279, Mg-115, Р-600, Железо-9

Руководитель
МБОУ (МБДО)

Повар

ИП Шаповалов



16.03.2021 (1шт)

(Первомайская СОШ)

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

Завтрак

150/20	Запеканка из творога со сметаной.	ЭЦ-315, Бел-22, Жир-15, Угл-23, А-92, С-1, РР-1, Na-500, К-225, Са-236, Mg-34, Р-285, Железо-1	
200	Чай с сахаром	ЭЦ-52, Угл-14, Са-5, Mg-4, Р-7, Железо-1	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак		ЭЦ-498, Бел-24, Жир-23, Угл-50, А-92, С-1, РР-1, Na-500, К-225, Са-241, Mg-38, Р-292, Железо-2	56-64

Обед

200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, Р-18	
70/30	Печень тушеная в соусе	ЭЦ-98, Бел-1, Жир-9, Угл-4, А-17, С-1, Na-143, К-41, Са-16, Mg-1, Р-16	
120	Макароны отварные...	ЭЦ-173, Бел-4, Жир-5, Угл-28, Na-886, К-49, Са-16, Mg-7, Р-37, Железо-1	
35	Икра свекольная	С-3, ЭЦ-47, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-5, Na-2, К-77, Са-4, Mg-5, Р-10	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, Na-1, К-58, Са-22, Mg-3, Р-8, Железо-1	
25/25	Хлеб пшеничный/ржаной	ЭЦ-125, Бел-4, Жир-2, Угл-23, Са-4, Mg-3, Р-13	
Итого за Обед		С-7, ЭЦ-629, Бел-12, Жир-22, Угл-95, А-18, С-12, РР-1, Na-1 034, К-277, Са-67, Mg-27, Р-101, Железо-2	80-00

Обед 1

200	Борщ с капустой и картофелем..	С-4, ЭЦ-87, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, Р-18	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Обед 1		С-4, ЭЦ-152, Бел-4, Жир-5, Угл-23, С-7, Na-2, К-53, Са-5, Mg-8, Р-18	15-39

Итого за С-11, ЭЦ-1 279, Бел-39, Жир-50, Угл-168, А-109, С-20, РР-2, Na-1 535, К-555, Са-314, Mg-73, Р-412, Железо-4

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов



(Signature)

