

(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 овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	ЭЦ-428, Бел-11, Жир-14, Угл-65, А-69, С-1, РР-1, На-463, К-346, Са-187, Mg-57, Р-280, Железо-3	
200	Какао с молоком	ЭЦ-19, Угл-4, А-2, На-5, Са-12, Mg-1, Р-9	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
Итого за Завтрак		ЭЦ-578, Бел-13, Жир-22, Угл-81, А-71, С-1, РР-1, На-468, К-346, Са-199, Mg-58, Р-289, Железо-3	56-64
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-2, Угл-11, С-7, РР-1, На-3, Са-8, Mg-15, Р-39, 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	
130	Картофель отварной	ЭЦ-134, Бел-3, Жир-5, Угл-20, А-25, С-18, РР-1, На-31, К-629, Са-14, Mg-26, Р-70, Железо-1	
35	Огурец соленый	ЭЦ-5, Угл-1	
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-550, Бел-16, Жир-21, Угл-75, А-35, С-25, РР-2, На-81, К-641, Са-41, Mg-50, Р-136, Железо-3	80-00
200	Суп картофельный с вермишелью	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-2, Угл-11, С-7, РР-1, На-3, Са-8, Mg-15, Р-39, Железо-1	
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12	
		ЭЦ-138, Бел-3, Жир-3, Угл-24, С-7, РР-1, На-3, Са-8, Mg-15, Р-39, Железо-1	15-39

Руководитель
МБОУ(МБДО

Повар

ИП Шаповалов



(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, На-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, На-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, На-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, На-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, На-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, На-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, На-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, На-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, На-88, К-437, Са-40, Mg-31, Р-110, Железо-1	15-39

Руководитель
МБОУ(МДОУ)

Повар

ИП Шатовалов И.И.



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

80	<i>Колбаса отварная (порциями)</i>	ЭЦ-206, Бел-10, Жир-18, Угл-1, А-8, Na-662, Са-23, Mg-18, P-142
150	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41, PP-3, Na-2 Са-13, Mg-133, P-198, Железо-4, Е-1
75	<i>Огурец соленый</i>	ЭЦ-10, Бел-1, Угл-1
50	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-131, Бел-4, Жир-2, Угл-25
200	<i>Чай с сахаром</i>	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, РР-3, На-664, Са-41, Mg-155, Р-348, Железо-5, Е-1	56-64
------------------	--	-------

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
10	Сметана	ЭЦ-13, Жир-1, Угл-1
170	Плов из курицы	С-1, ЭЦ-374, Бел-17, Жир-20, Угл-31, С-5, РР-5, На-6, К-50, Са-17, Mg-38, Р-68, Железо-2
35	Икра кабачковая..	ЭЦ-42, Бел-1, Жир-3, Угл-3, А-322, В1-54, С-2, На-245, К-110, Са-14, Mg-5, Р-13
200	Сок	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18, С-4, На-12, К-240, Са-14, Mg-8, Р-14, 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-2, ЭЦ-754, Бел-25, Жир-33, Угл-88, А-322, В1-54, С-22, РР-6, На-266, К-429, Са-58, Мг-66, Р-141, Железо-3	80-00
---------------	---	-------

200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем.</i>	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	<i>Хлеб пшеничный</i>	ЭЦ-66, Бел-2, Жир-1, Угл-12

C-1, ЭЦ-190, Бел-4, Жир-8, Угл-25, С-11, **15-39**^{мг}
РР-1, На-3, К-29, Са-9, Mg-13, Р-33,
Железо-1

Повар

ИП Шаповалов

090300
Н.Н. Шаровалов
Николаевич

(Первомайская СОШ)

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

Завтрак

142/22	Сырники из творога со сметаной (Запеканка из творога со сметаной)	ЭЦ-482, Бел-27, Жир-34, Угл-18, На-7, К-8, Са-3, Mg-1, P-11	
200	Какао с молоком	ЭЦ-19, Угл-4, А-2, На-5, Са-12, Mg-1, P-9	
10	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-66, Жир-7	
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-752, Бел-34, Жир-47, Угл-46, А-2, На-12, К-8, Са-15, Mg-2, P-20	56-64

Обед

200	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	ЭЦ-107, Бел-4, Жир-4, Угл-13, С-5, PP-1, На-88, К-437, Са-40, Mg-31, P-110, Железо-1	
70	Тефтели мясные с соусом	ЭЦ-202, Бел-9, Жир-13, Угл-11, А-17, С-2, PP-1, На-80, К-52, Са-21, Mg-5, P-33	
120	Макароны отварные...	ЭЦ-173, Бел-4, Жир-5, Угл-28, На-886, К-49, Са-16, Mg-7, P-37, Железо-1	
35	Икра свекольная	С-3, ЭЦ-47, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-5, На-2, К-77, Са-4, Mg-5, P-10	
200	Компот из смеси сухофруктов.	ЭЦ-100, Угл-24, На-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		С-3, ЭЦ-754, Бел-22, Жир-26, Угл-105, А-17, С-12, PP-3, На-1 057, К-673, Са-107, Mg-54, P-210, Железо-3	80-00

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

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
И.И.

(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	80-0,

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

Руководитель
МБОУ (МБДО

Повар

ИП Шаповалов
Н.И.