01.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
250	***Каша рисовая молочная жидкая*** *Крупа Рис 1,5 кг. Молоко п/н0,9, Сахар, Масло слив . Вода.*	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминРР-1, Кальций-158, Магний-37	*11-82*
1	***Булочка Майская 50г.***		*16*
20	***Сыр порционно***	Калорийность-235, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-44	*7-71*
200	***Кофейный напиток с молоком*** *Напиток кофейный, Молоко п/н0,9, Сахар, Вода.*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	*6-33*
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*1-08*
25	***Хлеб пшеничный..***	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	*1-78*
200	***Яблоко***	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-19, Кальций-18, Кальций-18	*27-54*
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-634, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-115, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Кальций-296, Кальций-18, Магний-51	*72-26*
	Обед№2,2-3		
85	***Огурец свежий..***	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-11, Кальций-6, Кальций-6, Магний-9, Фосфор-11	*10-83*
200	***Суп с крупой*** *Картофель.. Морковь, Соль йодированная., Масло раст. Лук репчатый.. Вода., Петрушка суш 7г, Приправа , Укроп сущ, Крупа Рис 1,5 кг*	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	*3-81*
260	***Рагу из овощей с кабачками и мясом кур*** *Картофель.. Капуста белокачанная. Морковь, Соль йодированная.. Масло раст, Сметана 15%., Мука в/с, Масло слив , Лавровый лист.. Петрушка суш 7г, Укроп сущ, Филе цыплят красное*	Калорийность-29, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминРР-1, Кальций-55, Магний-25	*36-47*
200	***Компот из сухофруктов*** *Сухофрукты. Изюм, Курага, Сахар, Вода.*	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	*4-73*
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*2*
25	***Хлеб пшеничный.***	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	*2-28*
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-258, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-51, ВитаминА-4, ВитаминС-12, ВитаминРР-1, Кальций-56, Кальций-111, Магний-66, Фосфор-56, Железо-1	*60-12*
	Итого за	Калорийность-892, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-166, ВитаминА-4, ВитаминС-31, ВитаминРР-2, Кальций-407, Кальций-74, Магний-117, Фосфор-56, Железо-1	*132-38*

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Рястская Наталья Владимировна

01.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
200	*Солянка*	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-8, ВитаминРР-47, Магний-18, Железо-1	*17-09*
	Лук репчатый., Маслины. Масло слив , Вода., Лавровый лист . Колбаса сервелат. Филе цыплят бройлеров . Петрушка суш 7г, Укроп суш, Соль йодированная., Огурцы соленые1.500/ 0,780, Лимон.		
80	*Кнели из говядины*	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-5, ВитаминРР-111, Кальций-13, Кальций-13, Магний-15, Железо-2	*37-35*
	Говядина замороженная. Хлеб пшеничный Столичный 0.35. Яйцо., Масло слив , Соль йодированная., Молоко п/о0 9		
50	*Овощи отварные*	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, Кальций-19, Магний-9	*14-25*
	Смесь овощная Гавайская, Масло слив , Соль йодированная.		
75	*Картофель отварной,*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	*4-61*
	Картофель., Масло слив , Соль йодированная.		
200	*Компот из ежевики и смородины*		*5-85*
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.		
25	*Хлеб пшеничный..*	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	*2-28*
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*0-68*
	Итого за Льг обед1	Калорийность-512, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-43, ВитаминА-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-160, Кальций-27, Кальций-46, Магний-71, Фосфор-79, Железо-4	*82-11*
	Льг. обед2		
250	*Суп с крупой*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	*5-4*
	Картофель., Морковь. Соль йодированная . Масло раст. Лук репчатый,. Вода . Лавровый лист., Приправа . Укроп суш. Крупа Рис 1,5 кг		
260	*Рагу из овощей с кабачками и мясом кур*	Калорийность-29, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминРР-1, Кальций-55, Магний-25	*34-95*
	Картофель., Капуста белокачанная. Морковь, Кабачок, Соль йодированная., Масло раст, Сметана 15%., Мука в/с. Масло слив , Лавровый лист., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Филе цыплят красное, Филе цыплят бройлеров		
200	*Компот из сухофруктов*	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	*4-82*
	Сухофрукты, Курага, Изюм, Сахар, Вода.		
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*2*
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	*2-28*
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-272, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-53, ВитаминА-4, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Кальций-105, Кальций-50, Магний-57, Фосфор-45, Железо-1	*49-45*
	завтракОВЗ		
250	*Каша рисовая молочная жидкая*	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминРР-1, Кальций-158, Магний-37	*11-82*
	Крупа Рис 1,5 кг. Молоко п-п0.9. Сахар, Масло слив , Вода.		
200	*Кофейный напиток с молоком*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	*6-33*
	Напиток кофейный. Молоко п п0,9. Сахар. Вода.		
1	*Булочка Майская 50г.*		*16*
15	*Сыр порционно*	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33	*5-78*
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*2*
200	*Яблоко*	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-19, Кальций-18, Кальций-18	*27-54*
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-542, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-98, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Кальций-296, Кальций-18, Магний-51	*69-47*
	ОВЗполдник		
1	*Булочка Майская 50г.*		*16*
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*		*24*
200	*Яблоко*	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-19, Кальций-18, Кальций-18	*27-54*
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-50, Углеводы-11, ВитаминС-19, Кальций-18, Кальций-18	*67-54*

	ОВЗобед мл		
100	*Огурец свежий...*	Калорийность-28, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-50, Кальций-28, Кальций-28, Магний-40, Фосфор-52, Железо-2	-
250	*Солянка*	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	*23-44*
	Лук репчатый., Маслины, Масло слив., Вода., Лавровый лист., Колбоса сервелат, Филе цыплят бройлеров., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Огурцы соленые1,500/ 0,780, Лимон.		
80	*Кнели из говядины*	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-5, ВитаминРР-111, Кальций-13, Кальций-13, Магний-15, Железо-2	*37-35*
	Говядина замороженная, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Яйцо., Масло слив., Соль йодированная., Молоко п п0,9		
75	*Овощи отварные*	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	*21-26*
	Смесь овощная Гавайская, Масло слив., Соль йодированная.		
75	*Картофель отварной,*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	*5-34*
	Картофель., Масло слив., Соль йодированная.		
200	*Компот из ежевики и смородины*		*5-85*
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.		
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	*4-56*
40	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*3-65*
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-645, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-68, ВитаминА-2, ВитаминС-81, ВитаминРР-171, Кальций-55, Кальций-83, Магний-119, Фосфор-131, Железо-6	*101-45*
	ОВЗ обед с		
100	*Огурец свежий.....*	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-42, Кальций-23, Кальций-23, Магний-33, Фосфор-43, Железо-1	-
250	*Солянка*	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	*23-44*
	Лук репчатый., Маслины, Масло слив., Вода., Лавровый лист., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Колбоса сервелат, Филе цыплят бройлеров., Огурцы соленые1,500/ 0,780, Лимон.		
80	*Кнели из говядины*	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-5, ВитаминРР-111, Кальций-13, Кальций-13, Магний-15, Железо-2	*37-35*
	Говядина замороженная, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Яйцо., Масло слив., Соль йодированная., Молоко п п0,9		
75	*Овощи отварные*	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	*21-26*
	Смесь овощная Гавайская, Масло слив., Соль йодированная.		
75	*Картофель отварной,*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	*5-41*
	Картофель., Масло слив., Соль йодированная.		
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*		*24*
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	*4-56*
40	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*3-2*
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-640, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-66, ВитаминА-2, ВитаминС-73, ВитаминРР-171, Кальций-50, Кальций-78, Магний-112, Фосфор-122, Железо-5	*119-22*
	Итого за	Калорийность-2 661, Белки-83, Жиры-107, Углеводы-339, ВитаминА-9, ВитаминС-222, ВитаминРР-504, Кальций-218, Кальций-626, Магний-410, Фосфор-377, Железо-16	*489-24*

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Раетская Наталья Владимировна _____

01.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	**Солянка** *Лук репчатый., Масло слив., Вода., Лавровый лист., Петрушка сухая 7г, Укроп сухой, Филе цыплят бройлеров., Колбаса сервелат, Огурцы соленые) 500г 0,780, Лимон.*	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	36-08
250	**Суп с крупой** *Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст. Лук репчатый., Вода., Петрушка сухая 7г, Приправа., Укроп сухой, Крупа Рис 1,5 кг*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	8-53
260	**Рагу из овощей с кабачками и мясом кур** *Картофель., Капуста белокачанная, Морковь, Кабачок, Соль йодированная., Масло раст, Сметана 15%., Мука в/с, Масло слив., Лавровый лист., Петрушка сухая 7г, Укроп сухой, Филе цыплят красное*	Калорийность-29, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминРР-1, Кальций-55, Магний-25	65-47
100	**Кнели из говядины** *Говядина замороженная, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Яйцо., Масло слив., Соль йодированная., Молоко п/ж0,9*	Калорийность-293, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-7, ВитаминРР-139, Кальций-16, Кальций-16, Магний-19, Железо-2	68-01
250	**Каша рисовая молочная жидкая** *Крупа Рис 1,5 кг, Молоко п/ж0,9, Сахар, Масло слив., Вода.*	Калорийность-201, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминРР-1, Кальций-158, Магний-37	21-87
75	**Овощи отварные** *Смесь овощная Гавайская, Масло слив., Соль йодированная.*	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	39-33
75	**Картофель отварной,** *Картофель., Масло слив., Соль йодированная.*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	8-01
200	**Компот из сухофруктов** *Сухофрукты, Сахар, Вода.*	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	4-87
200	**Компот из ежевики и смородины** *смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.*		10-82
200	**Кофейный напиток с молоком** *Напиток кофейный, Молоко п/ж0,9, Сахар, Вода.*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	11-71
200	**Чай с сахаром...** *Чай черный., Сахар, Вода.*	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-35
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**		30
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-75
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-75
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Булочка Майская 50г.**		20
1	**Булочка Любительская с маком 50г.**		20
50	**Булочка Лесная 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
50	**Булочка Сахарная 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Шоколад Молочный**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-1 884, Белки-51, Жиры-77, Углеводы-225, ВитаминА-6, ВитаминС-32, ВитаминРР-201, Кальций-441, Кальций-80, Магний-191, Фосфор-124, Железо-5	594-9
	Итого за	Калорийность-1 884, Белки-51, Жиры-77, Углеводы-225, ВитаминА-6, ВитаминС-32, ВитаминРР-201, Кальций-441, Кальций-80, Магний-191, Фосфор-124, Железо-5	594-9

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Растская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 М.Г.Камарова

04.10.2021 (понедельник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
100	**Куриное филе в соусе**	Калорийность-464, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-5, ВитаминС-2, Кальций-36, Кальций-36, Магний-25, Фосфор-197, Железо-2	21-51
	Филе цыплят бройлеров , Филе цыплят красное, Лавровый лист., Петрушка сухи 7г, Соль йодированная., Укроп сухи, Лук репчатый., Масло слив , Томатная паста, Мука в/с, Чеснок сушеный 10г, Сметана 15%., Морковь, Вода.		
150	**Макароны отварные.**	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	4-94
	Макароны, Соль йодированная., Масло слив		
35	**Бутерброд с маслом.**	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Кальций-198, Кальций-198, Магний-19, Фосфор-169, Железо-1	3-72
	Масло слив , Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
200	**Чай с сахаром.**	Калорийность-50, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13, Кальций-12, Магний-5	1-18
	Чай черный , Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
115	**Мандарины**	Калорийность-52, Углеводы-12, ВитаминС-19, Кальций-19, Кальций-19	22-87
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-939, Белки-55, Жиры-53, Углеводы-78, ВитаминС-21, Кальций-253, Кальций-265, Магний-49, Фосфор-366, Железо-3	58-5
	Обед№2,2-3		
50	**Икра морковная**	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-3, Кальций-18, Магний-15	4-9
	Морковь, Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый., Сахар, Соль йодированная., Лимонная кислота, Приправа , Лавровый лист., Укроп сухи		
200	**Свекольник**	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-41, Кальций-41, Магний-16, Фосфор-38, Железо-1	9-42
	Свекла, Картофель , Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Сметана 15%., Томатная паста, Лавровый лист.		
70	**Котлета из мяса говядины**	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	27-03
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Вода.		
150	**Каша гречневая рассыпчатая...**	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	4-89
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
50	**Соус томатный**	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	1-74
	Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная., Масло слив , Вода.		
200	**Компот из свежих яблок**		9-2
	Яблоки, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		0-72
	Хлеб рж пш Ароматный 0,4, Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-587, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-58, ВитаминА-17, ВитаминА-14, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Кальций-120, Кальций-90, Магний-187, Фосфор-224, Железо-3	60-18
	Итого за	Калорийность-1 526, Белки-80, Жиры-82, Углеводы-136, ВитаминА-14, ВитаминА-17, ВитаминС-40, ВитаминРР-2, Кальций-343, Кальций-385, Магний-236, Фосфор-590, Железо-6	118-68

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Ростова Наталья Владимировна _____

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

04.10.2021 (понедельник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
50	**Огурец и помидор**	Калорийность-185, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	6-81
	Помидоры, Огурцы свежие		
250	**Щи из свежей капусты**	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	4-29
	Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Вода., Мука в/с		
75	**Котлета рыбная**	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Кальций-71, Кальций-71, Магний-33, Фосфор-299, Железо-1	21-11
	Филе минтая, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Вода , Соль йодированная., Масло раст, Масло слив , сухари панировочные., Молоко п/ж0,9		
150	**Картофельное пюре.**	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	11-41
	Картофель , Молоко п/ж0,9, Масло слив , Соль йодированная., Вода		
200	**Кисель плодово-ягодный из кураги**	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	7-72
	Курага, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
	Итого за Льг обед1	Калорийность-652, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-71, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-81, ВитаминРР-11, Кальций-159, Кальций-159, Магний-82, Фосфор-379, Железо-3	55-34
	Льг. обед2		
50	**Икра морковная**	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-3, Кальций-18, Магний-15	2-25
	Морковь, Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый., Сахар, Соль йодированная., Лимонная кислота, Приправа , Лавровый лист., Укроп сух		
250	**Свекольник со сметаной**	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальций-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	6-99
	Свекла, Картофель., Морковь Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Сметана 15%., Вода., Приправа , Томатная паста, Лавровый лист.		
70	**Котлета из мяса говядины**	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	26-98
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Вода.		
150	**Каша гречневая рассыпчатая...**	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	5-25
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
50	**Соус томатный**	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	1-67
	Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная., Масло слив , Вода.		
200	**Компот из свежих яблок**		9-2
	Яблоки, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб пшеничный..**	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	2-28
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-587, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-56, ВитаминА-17, ВитаминА-14, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-128, Кальций-98, Магний-191, Фосфор-232, Железо-3	56-62
	завтракОВЗ		
100	**Куриное филе в соусе**	Калорийность-464, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-5, ВитаминС-2, Кальций-36, Кальций-36, Магний-25, Фосфор-197, Железо-2	20-98
	Филе цыплят бройлеров , Лук репчатый., Масло слив , Томатная паста, Мука в/с, Чеснок, Сметана 15%., Морковь, Вода.		
150	**Каша гречневая рассыпчатая...**	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	4-89
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
1	**Булочка Майская 50г.**		16
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	1-18
	Чай черный , Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-668, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-45, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Кальций-36, Кальций-48, Магний-138, Фосфор-197, Железо-2	45-05

	ОВЗполдник		
1	*Булочка Майская 50г.*		*16*
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*	Калорийность-46, Углеводы-12	*24*
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-46, Углеводы-12	*40*
	ОВЗобед мл		
100	*Помидоры порционно*	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	*17-73*
250	*Щи из свежей капусты*	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	*4-29*
	Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Вода., Мука в/с		
75	*Котлета рыбная*	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Кальций-71, Кальций-71, Магний-33, Фосфор-299, Железо-1	*21-11*
	Филе минтая, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Вода., Соль йодированная., Масло раст, Масло слив., сухари панировочные., Молоко п/п0,9		
200	*Картофельное пюре.*	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	*12-6*
	Картофель., Молоко п/п0,9, Масло слив., Соль йодированная., Вода		
200	*Кисель плодово-ягодный из кураги*	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	*7-72*
	Курага, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	*2-28*
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*2-28*
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-523, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-77, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-81, ВитаминРР-11, Кальций-159, Кальций-159, Магний-82, Фосфор-379, Железо-3	*68-01*
	ОВЗ обед с		
100	*Помидоры порционно*	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	*17-73*
250	*Щи из свежей капусты*	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	*4-29*
	Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Вода., Мука в/с		
75	*Котлета рыбная*	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Кальций-71, Кальций-71, Магний-33, Фосфор-299, Железо-1	*21-11*
	Филе минтая, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Вода., Соль йодированная., Масло раст, Масло слив., сухари панировочные., Молоко п/п0,9		
200	*Картофельное пюре.*	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	*12-6*
	Картофель., Молоко п/п0,9, Масло слив., Соль йодированная., Вода.		
200	*Кисель плодово-ягодный из кураги*	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	*7-72*
	Курага, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	*4-57*
40	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*3-2*
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-576, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-87, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-81, ВитаминРР-11, Кальций-159, Кальций-159, Магний-82, Фосфор-379, Железо-3	*71-22*
	Итого за	Калорийность-3 052, Белки-116, Жиры-115, Углеводы-348, ВитаминА-17, ВитаминА-20, ВитаминВ1-3, ВитаминВ1-3, ВитаминВ2-3, ВитаминС-266, ВитаминРР-37, Кальций-611, Кальций-653, Магний-575, Фосфор-1 566, Железо-14	*336-24*

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Растская Наталья Владимировна _____

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камирова

04.10.2021 (понедельник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
100	**Икра морковная**	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-7, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-36, Магний-29	12-03
	Морковь, Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый,, Сахар, Соль йодированная,, Лимонная кислота, Приправа, Лавровый лист,, Укроп сухи		
250	**Свекольник со сметаной**	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальций-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	13-89
	Свекла, Картофель,, Морковь, Лук репчатый,, Лимонная кислота, Соль йодированная,, Сахар, Масло раст, Сметана 15%, Вода,, Петрушка сухи 7г, Томатная паста, Укроп сухи, Лавровый лист,		
250	**Щи из свежей капусты**	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	8-64
	Капуста белокочанная, Укроп сухи, Петрушка сухи 7г, Лавровый лист,, Морковь, Лук репчатый,, Соль йодированная,, Масло раст, Томатная паста, Вода,, Мука в с		
75	**Котлета рыбная**	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Кальций-71, Кальций-71, Магний-33, Фосфор-299, Железо-1	54-74
	Кета с/м [illegible], Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Вода, Соль йодированная,, Масло раст, Масло слив, сухари панировочные,, Молоко п/ж0,9		
100	**Куриное филе в соусе**	Калорийность-464, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-5, ВитаминС-2, Кальций-36, Кальций-36, Магний-25, Фосфор-197, Железо-2	40-61
	Филе цыплят бройлеров, Лук репчатый,, Масло слив, Томатная паста, Мука в/с, Чеснок сушеный 10г, Сметана 15%, Морковь, Вода,, Лавровый лист,, Укроп сухи, Петрушка сухи 7г		
70	**Котлета из мяса говядины**	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	49-91
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные,, Соль йодированная,, Вода		
150	**Каша гречневая рассыпчатая...**	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	9-03
	Крупа Гречка 1,5кг,, Масло слив, Соль йодированная,, Вода,		
150	**Картофельное пюре.**	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	21-22
	Картофель, Молоко п/ж0,9, Масло слив, Соль йодированная,, Вода,		
50	**Соус томатный**	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	3-09
	Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная,, Масло слив, Вода		
200	**Кисель плодово-ягодный из кураги**	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	14-28
	Курага, Сахар, Вода, Крахмал картофельный		
200	**Компот из свежих яблок**		17-02
	Яблоки, Сахар, Вода		
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
	Чай черный, Сахар, Вода,		
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-36
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Булочка Майская 50г.**		20
1	**Булочка с вареной сгущенкой 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Булочка Любительская с маком 50г.**		20
1	**Шоколад Молочный**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-2 274, Белки-84, Жиры-109, Углеводы-213, ВитаминА-20, ВитаминА-15, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-79, ВитаминРР-14, Кальций-327, Кальций-279, Магний-292, Фосфор-782, Железо-7	544-71
	Итого за	Калорийность-2 274, Белки-84, Жиры-109, Углеводы-213, ВитаминА-20, ВитаминА-15, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-79, ВитаминРР-14, Кальций-327, Кальций-279, Магний-292, Фосфор-782, Железо-7	544-71

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Рястская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

05.10.2021 (вторник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
50/50	*Гуляш из птицы*	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминРР-1, Кальций-19, Кальций-19, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1	*25-1*
	Филе цыплят красное, Лук репчатый,, Масло слив , Соль йодированная., Томатная паста, Мука в/с, Лавровый лист., Петрушка сухая 7г, Укроп сухой, Вода , Чеснок сушеный 10г		
180	*Каша гречневая рассыпчатая...*	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30, ВитаминРР-2, Кальций-14, Магний-135	*8-18*
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода		
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*	Калорийность-46, Углеводы-12	*24*
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		-
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	*2-28*
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-600, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-56, ВитаминРР-3, Кальций-33, Кальций-19, Магний-148, Фосфор-75, Железо-1	*59-56*
	Обед№2,2-3		
50/50	*Гуляш из птицы*	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминРР-1, Кальций-19, Кальций-19, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1	*25*
	Филе цыплят красное, Лук репчатый,, Масло слив , Соль йодированная., Томатная паста, Мука в/с, Лавровый лист., Чеснок сушеный 10г, Петрушка сухая 7г, Укроп сухой, Вода		
180	*Каша гречневая рассыпчатая...*	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30, ВитаминРР-2, Кальций-14, Магний-135	*8-18*
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода		
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*	Калорийность-46, Углеводы-12	*24*
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		-
	Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Хлеб рж пш Ароматный 0,4		
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	-
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-653, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминРР-3, Кальций-33, Кальций-19, Магний-148, Фосфор-75, Железо-1	*57-18*
	Итого за	Калорийность-1 253, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-122, ВитаминРР-6, Кальций-66, Кальций-38, Магний-296, Фосфор-150, Железо-2	*116-74*

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Расторая Наталья Владимировна _____

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камирова

05.10.2021 (вторник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	*Щи из свежей капусты*	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	7-94
	Капуста белокачанная. Морковь. Лук репчатый.. Соль йодированная.. Масло раст. Томатная паста. Вода.. Мука в/с		
50/50	*Гуляш из птицы*	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминРР-1, Кальций-19, Кальций-19, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1	45-23
	Филе цыплят бройлеров . Лук репчатый.. Масло слив . Соль йодированная.. Томатная паста. Мука в/с. Лавровый лист.. Петрушка суш 7г. Укроп суш. Вода.		
70	*Котлета из мяса говядины*	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	49-91
	Говядина замороженная. Масло раст. Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные . Соль йодированная.. Вода		
150	*Каша гречневая рассыпчатая...*	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	10-56
	Крупа Гречка 1,5кг.. Масло слив . Соль йодированная.. Вода		
200	*Чай с сахаром...*	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
	Чай черный . Сахар. Вода		
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	*Вода негазированная 0,5л.*		24-35
1	*Батончик Апельсин 25г.*	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-75
1	*Батончик Арония25г.*	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	*Батончик Кофе с шоколадом 25г.*	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	*Батончик Яблоко с корицей 25г.*	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	*Булочка Майская 50г.*		20
1	*Булочка Любительская с маком 50г.*		20
1	*Булочка с вареной сгущенкой 50г.*		20
1	*Булочка Сахарная 50г.*		20
1	*Булочка с шоколадом 50г.*		20
1	*Шоколад Молочный*	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-1 609, Белки-59, Жиры-77, Углеводы-143, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-36, ВитаминРР-4, Кальций-142, Кальций-130, Магний-182, Фосфор-279, Железо-4	342-6
	Итого за	Калорийность-1 609, Белки-59, Жиры-77, Углеводы-143, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-36, ВитаминРР-4, Кальций-142, Кальций-130, Магний-182, Фосфор-279, Железо-4	342-6

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Расеева Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Комарова

05.10.2021 (вторник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
50/50	Гуляш из птицы	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминРР-1, Кальций-19, Кальций-19, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1	25-01
	Филе цыплят красное, Чеснок сушеный 10г, Лук репчатый., Масло слив , Соль йодированная., Томатная паста, Мука в/с, Петрушка суш 7г, Укроп суш, Вода		
150	Каша гречневая рассыпчатая...	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	6-13
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	24
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2
	Итого за Льг обед1	Калорийность-571, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-51, ВитаминРР-3, Кальций-31, Кальций-19, Магний-126, Фосфор-75, Железо-1	59-42
	Льг. обед2		
50/50	Гуляш из птицы	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминРР-1, Кальций-19, Кальций-19, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1	24-96
	Филе цыплят красное, Лук репчатый., Масло слив , Соль йодированная., Томатная паста, Мука в/с, Лавровый лист., Чеснок сушеный 10г, Петрушка суш 7г, Укроп суш, Вода.		
180	Каша гречневая рассыпчатая...	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30, ВитаминРР-2, Кальций-14, Магний-135	8-18
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	24
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		1-32
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-600, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-56, ВитаминРР-3, Кальций-33, Кальций-19, Магний-148, Фосфор-75, Железо-1	60-74
	завтракОВЗ		
50/50	Гуляш из птицы	Калорийность-326, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-4, ВитаминРР-1, Кальций-19, Кальций-19, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1	24-94
	Филе цыплят красное, Лук репчатый., Масло слив , Соль йодированная., Томатная паста, Мука в/с, Лавровый лист., Чеснок сушеный 10г, Петрушка суш 7г, Укроп суш, Вода		
180	Каша гречневая рассыпчатая...	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30, ВитаминРР-2, Кальций-14, Магний-135	8-18
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	24
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2-28
	Хлеб ржпш. Ароматный 0,4, Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-548, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-46, ВитаминРР-3, Кальций-33, Кальций-19, Магний-148, Фосфор-75, Железо-1	59-4
	Итого за	Калорийность-1 719, Белки-87, Жиры-88, Углеводы-153, ВитаминРР-9, Кальций-97, Кальций-57, Магний-422, Фосфор-225, Железо-3	179-56

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ [illegible] Наталья Владимировна

ОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

06.10.2021 (среда)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
165	**Запеканка из творога**	Калорийность-376, Белки-32, Жиры-13, Углеводы-32, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-5, Кальций-167, Кальций-167, Магний-77, Фосфор-252, Железо-2	37-34
	Творог, Крупа манная 1,4, Соль йодированная., Яйцо., Сахар, Ванилин., Молоко п/ж0,9, Сметана 15%., сухари панировочные., Масло раст		
50	**Соус шоколадный**	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1, Кальций-16, Кальций-16, Магний-2, Фосфор-13	8-39
	Какао Российский" Вода., Сахар, Молоко сгущ с сахаром		
40	**Бутерброд с повидлом**	Калорийность-174, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-11, Кальций-227, Кальций-227, Магний-22, Фосфор-193, Железо-1	4-03
	Повидло , Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	1-18
	Чай черный , Сахар, Вода		
130	**Яблоко**	Калорийность-32, Углеводы-7, ВитаминС-12, Кальций-12, Кальций-12	17-9
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-677, Белки-41, Жиры-26, Углеводы-66, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-17, Кальций-422, Кальций-422, Магний-101, Фосфор-458, Железо-3	68-84
	Обед№2,2-3		
100	**Помидоры порционно**	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	17-14
200	**Рассольник Домашний"**	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Кальций-36, Кальций-36, Магний-22, Железо-1	4-91
	Картофель , Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый., Огурцы соленые1,500/0,750, Масло раст, Соль йодированная., Вода		
100	**Печень по-строгановски..**	Калорийность-11, Углеводы-3, Кальций-8, Магний-1	23-29
	Печень говяжья 1 категории, Масло раст, Сметана 15% , Соль йодированная., Мука в/с, Масло слив , Вода		
180	**Картофельное пюре.**	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	10-88
	Картофель., Молоко п/ж0,9, Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
200	**Компот из свежих яблок и апельсин**		15-48
	Яблоки, Апельсины, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
130	**Яблоко**	Калорийность-32, Углеводы-7, ВитаминС-12, Кальций-12, Кальций-12	17-9
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-386, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-74, ВитаминС-47, ВитаминРР-58, Кальций-62, Кальций-70, Магний-43, Фосфор-26, Железо-2	91-88
	Итого за	Калорийность-1 063, Белки-51, Жиры-42, Углеводы-140, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-64, ВитаминРР-58, Кальций-484, Кальций-492, Магний-144, Фосфор-484, Железо-5	160-72

Заведующая производством Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Ростовая Наталья Владимировна

ОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Канарова

06.10.2021 (среда)

Меню

ыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	**Уха Рыбацкая**	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	25-81
	Филе минтая, Картофель., Лук репчатый., Масло слив., Вода., Петрушка сушеная, Укроп сушеный		
200	**Рассольник Домашний"**	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Кальций-36, Кальций-36, Магний-22, Железо-1	15-32
	Картофель., Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый., Огурцы соленые 1,500 0,750, Масло раст., Соль йодированная., Вода.		
100	**Печень по-строгановски..**	Калорийность-13, Углеводы-3, Кальций-8, Магний-1	43-48
	Печень говяжья 1 категории, Масло раст., Сметана 15%., Соль йодированная., Мука в/с, Масло слив., Вода		
175	**Рагу из птицы..**	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминА-4, ВитаминРР-7, Кальций-42, Магний-57	56-41
	Филе цыплят бройлеров., Масло раст., Картофель., Морковь, Томатная паста, Лук репчатый., Мука в/с, Вода., Соль йодированная.		
150	**Запеканка из творога**	Калорийность-342, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-29, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-5, Кальций-152, Кальций-152, Магний-70, Фосфор-229, Железо-2	62-51
	Творог., Крупа манная 1,4, Соль йодированная., Яйцо., Сахар, Ванилин., Молоко п/ж 0,9, Сметана 15%., сухари панировочные., Масло раст		
50	**Соус шоколадный**	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1, Кальций-16, Кальций-16, Магний-2, Фосфор-13	13-23
	Какао Российский"Вода., Сахар, Молоко сгущ с сахаром		
150	**Картофельное пюре.**	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	16-06
	Картофель., Молоко п/ж 0,9, Масло слив., Соль йодированная., Вода.		
200	**Компот из свежих яблок и апельсин**		31-82
	Яблоки, Апельсины, Сахар, Вода		
200	**Компот из вишен и свежих яблок**	Калорийность-56, Углеводы-14, Кальций-11, Магний-7	16-8
	Яблоки, Вишня с/м, Сахар, Вода		
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
	Чай черный., Сахар, Вода		
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-35
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Булочка Цветочек 50г.**		20
1	**Булочка Любительская с маком 50г.**		20
1	**Булочка Майская 50г.**		20
50	**Булочка Сахарная 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Шоколад Казахстанский**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
1	**Шоколад Молочный**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-2 063, Белки-74, Жиры-87, Углеводы-236, ВитаминА-2, ВитаминА-6, ВитаминС-25, ВитаминРР-123, Кальций-204, Кальций-265, Магний-181, Фосфор-242, Железо-4	619-04
	Итого за	Калорийность-2 063, Белки-74, Жиры-87, Углеводы-236, ВитаминА-2, ВитаминА-6, ВитаминС-25, ВитаминРР-123, Кальций-204, Кальций-265, Магний-181, Фосфор-242, Железо-4	619-04

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Растская Наталья Владимировна

ОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

06.10.2021 (среда)

Меню

ыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
50	Помидоры порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-13	8-57
200	Уха Рыбацкая	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-8, ВитаминРР-47, Магний-18, Железо-1	11-34
	Филе минтая, Картофель., Лук репчатый., Масло слив., Вода., Лавровый лист., Петрушка сухая 7г, Укроп сухой		
150	Рагу из птицы..	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-4, ВитаминРР-6, Кальций-36, Магний-49	27-29
	Филе цыплят бройлеров., Масло раст., Картофель., Морковь, Томатная паста, Лук репчатый., Мука в/с, Вода., Соль йодированная.		
200	Компот из вишен и свежих яблок	Калорийность-56, Углеводы-14, Кальций-11, Магний-7	3-5
	Яблоки, Вишни с/м, Сахар, Вода.		
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2-28
	Итого за Льг обед1	Калорийность-456, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-52, ВитаминА-4, ВитаминС-21, ВитаминРР-53, Кальций-7, Кальций-54, Магний-84, Фосфор-13, Железо-1	60-28
	Льг. обед2		
200	Рассольник Домашний"	Калорийность-150, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-32, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Кальций-36, Кальций-36, Магний-22, Железо-1	8-26
	Картофель., Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый., Огурцы соленые 1,500 0,780, Масло раст, Соль йодированная., Вода		
100	Печень по-строгановски..	Калорийность-13, Углеводы-3, Кальций-8, Магний-[illegible]	23-3
	Печень говяжья 1 категории, Масло раст, Сметана 15%., Соль йодированная., Мука в/с, Масло слив., Вода.		
150	Картофельное пюре.	[illegible], Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	9-1
	Картофель., Молоко п/ж0,9 Масло слив., Соль йодированная., Вода.		
200	Компот из свежих яблок и апельсин		15-44
	Яблоки, Апельсины, Сахар, Вода.		
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-311, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-59, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Кальций-36, Кальций-44, Магний-23, Железо-1	60-38
	завтракОВЗ		
160	Запеканка из творога	Калорийность-365, Белки-31, Жиры-13, Углеводы-31, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-5, Кальций-162, Кальций-162, Магний-74, Фосфор-244, Железо-2	36-76
	Творог, Крупа манная 1,4, Соль йодированная., Яйцо., Сахар, Ванилин., Молоко п/ж0,9, Сметана 15%., сухари панировочные., Масло раст		
50	Соус шоколадный	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-1, Кальций-16, Кальций-16, Магний-2, Фосфор-13	7-15
	Какао Российский" Вода., Сахар, Молоко сгущ с сахаром		
35	Бутерброд с повидлом	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Кальций-198, Кальций-198, Магний-19, Фосфор-169, Железо-1	3-48
	Повидло., Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
200	Чай с сахаром...	Калорийность-57, Углеводы-15	1-18
	Чай черный., Сахар, Вода.		
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-612, Белки-39, Жиры-24, Углеводы-57, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-5, Кальций-376, Кальций-376, Магний-95, Фосфор-426, Железо-3	48-57
	ОВЗполдник		
50	Булочка Сахарная 50г.		16
1	Сок Сады Придонья 0,2		24
1	Батончик Апельсин 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	11
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	51

	ОВЗобед мл		
100	*Помидоры порционно*	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	*17-14*
250	*Уха Рыбацкая*	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	*14-92*
	Филе минтая, Картофель , Лук репчатый., Масло слив , Вода , Петрушка суш 7г, Приправа , Укроп суш		
175	*Рагу из птицы..*	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминА-4, ВитаминРР-7, Кальций-42, Магний-57	*30-5*
	Филе цыплят бройлеров , Масло раст, Картофель , Морковь, Томатная паста, Лук репчатый., Мука в/с, Вода., Соль поди рованная.		
200	*Компот из вишен и свежих яблок*	Калорийность-56, Углеводы-14, Кальций-11, Магний-7	*9-05*
	Яблоки, Вишня с/м, Сахар, Вода		
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	*2-28*
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*2*
250	*Апельсин*	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминС-23, Кальций-23, Кальций-23	*39-8*
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-596, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-75, ВитаминА-4, ВитаминС-58, ВитаминРР-65, Кальций-37, Кальций-90, Магний-106, Фосфор-26, Железо-2	*115-69*
	ОВЗ обед с		
100	*Помидоры порционно*	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	*17-14*
250	*Уха Рыбацкая*	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	*15-27*
	Филе минтая, Соль поди рованная., Картофель , Лук репчатый., Масло слив , Вода , Петрушка суш 7г, Укроп суш		
175	*Рагу из птицы..*	Калорийность-260, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминА-4, ВитаминРР-7, Кальций-42, Магний-57	*30-53*
	Филе цыплят бройлеров , Масло раст, Картофель , Морковь, Томатная паста, Лук репчатый., Мука в/с, Вода , Соль поди рольная		
200	*Компот из вишен и свежих яблок*	Калорийность-56, Углеводы-14, Кальций-11, Магний-7	*9-11*
	Яблоки, Вишня с/м, Сахар, Вода		
40	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*3-71*
50	*Хлеб пшеничный..*	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	*4-57*
250	*Апельсин*	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминС-23, Кальций-23, Кальций-23	*39-8*
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-610, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-77, ВитаминА-4, ВитаминС-58, ВитаминРР-65, Кальций-37, Кальций-90, Магний-106, Фосфор-26, Железо-2	*120-13*
	Итого за	Калорийность-2 729, Белки-117, Жиры-113, Углеводы-334, ВитаминА-2, ВитаминА-14, ВитаминС-152, ВитаминРР-241, Кальций-493, Кальций-654, Магний-414, Фосфор-491, Железо-9	*456-05*

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Ростская Наталья Владимировна _____

ЭУ СОШ № 1 Директор

07.10.2021 (четверг)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
195	*Омлет натуральный* *Яйцо , Молоко п/п0,9, Масло слив , Соль йодированная., Масло раст*	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2, Кальций-80, Кальций-80, Магний-12, Фосфор-151, Железо-2	22-19
200	*Кофейный напиток с молоком* *Напиток кофейный, Молоко п/п0,9, Сахар, Вода.*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	6-31
45	*Бутерброд с маслом и сыром.* *Сыр 50 %, Масло слив , Хлеб пшеничный Столичный 0,35*	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, Кальций-162, Кальций-162, Магний-16, Фосфор-138, Железо-1	9-47
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		-
150	*Яблоко*	Калорийность-37, Углеводы-8, ВитаминС-14, Кальций-14, Кальций-14	20-66
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-441, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-38, ВитаминС-14, Кальций-256, Кальций-376, Магний-42, Фосфор-289, Железо-3	58-63
	Обед№2,2-3		
90	*Огурец свежий....*	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-28, Кальций-16, Кальций-16, Магний-23, Фосфор-29, Железо-1	8-7
250	*Суп из овощей с фасолью* *Фасоль, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Соль йодированная., Масло раст, Вода., Капуста белокочанная*	Калорийность-162, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминРР-3, Кальций-44, Магний-45	6-1
100	*Котлета "Школьная"* *Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Молоко п/п0,9, Вода., Филе цыплят бройлеров*	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	27-01
150	*Каша перловая рассыпчатая..* *Крупа ячневая 0,6, Масло слив , Вода., Соль йодированная.*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	4-09
200	*Компот из с/м смородины* *смородина с/м, Сахар, Вода.*	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-20, Кальций-4, Кальций-4, Магний-3, Фосфор-3	6-64
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной* *Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Хлеб рж/пш. Ароматный 0,4*		0-88
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-6
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-638, Белки-38, Жиры-24, Углеводы-69, ВитаминА-14, ВитаминА-15, ВитаминС-59, ВитаминРР-3, Кальций-66, Кальций-110, Магний-100, Фосфор-182, Железо-3	55-02
	Итого за	Калорийность-1 079, Белки-55, Жиры-49, Углеводы-107, ВитаминА-14, ВитаминА-15, ВитаминС-73, ВитаминРР-3, Кальций-322, Кальций-486, Магний-142, Фосфор-471, Железо-6	113-65

Заведующий отделом Сверчок Олег Александрович Директор Ростова Наталья Викторовна

ОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

07.10.2021 (четверг)

Меню

ыход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
200	**Юшка картофельная со сметаной**	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	9-01
	Масло слив., Лук репчатый., Вода., Помидоры, Петрушка сухая 7г, Укроп сухой, Сметана 15%., Морковь, Картофель., Соль йодированная., Капуста белокачанная		
100	**Запеканка из печени с рисом**	Калорийность-7, Углеводы-1, Кальций-4, Магний-1	20-39
	Яйцо., Крупа Рис 1,5 кг, Лук репчатый., Масло слив., Масло раст, Соль йодированная., Печень говяжья 1 категории		
75	**Овощи отварные**	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	16-78
	Соль йодированная., Масло слив., Смесь овощная Царская		
75	**Картофель отварной,**	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	4-83
	Масло слив., Соль йодированная., Картофель.		
200	**Напиток из шиповника**	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминС-130, Кальций-6, Кальций-6, Магний-1, Фосфор-2	5-96
	Сахар, Шиповник., Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		-
	Итого за Льг обед1	Калорийность-270, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-54, ВитаминА-2, ВитаминС-151, ВитаминРР-2, Кальций-52, Кальций-20, Магний-44, Фосфор-81, Железо-1	56-97
	Льг. обед2		
250	**Суп из овощей с фасолью**	Калорийность-162, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминРР-3, Кальций-44, Магний-45	6-09
	Картофель., Капуста белокачанная, Масло раст, Соль йодированная., Лук репчатый., Фасоль Вода., Морковь		
100	**Котлета Школьная"**	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	27-8
	Соль йодированная., Молоко п/п0,9, Вода., Филе цыплят красное, сухари панировочные., Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
150	**Каша перловая рассыпчатая**	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	4-07
	Масло слив., Вода., Соль йодированная., Крупа ячневая 0,6		
200	**Компот из с/м смородины**	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-20, Кальций-4, Кальций-4, Магний-3, Фосфор-3	6-64
	смородина с/м, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		-
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	-
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-625, Белки-37, Жиры-24, Углеводы-65, ВитаминА-15, ВитаминА-14, ВитаминС-31, ВитаминРР-3, Кальций-94, Кальций-50, Магний-77, Фосфор-153, Железо-2	44-6
	завтракОВЗ		
195	**Омлет натуральный**	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2, Кальций-80, Кальций-80, Магний-12, Фосфор-151, Железо-2	22-19
	Яйцо., Молоко п/п0,9, Масло слив., Соль йодированная., Масло раст		
45	**Бутерброд с маслом и сыром.**	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, Кальций-162, Кальций-162, Магний-16, Фосфор-138, Железо-1	9-47
	Сыр 50 %, Масло слив., Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	6-31
	Напиток кофейный, Молоко п/п0,9, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		-
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-404, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-30, Кальций-242, Кальций-362, Магний-42, Фосфор-289, Железо-3	37-97
	ОВЗполдник		
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		16
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	24
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-46, Углеводы-12	40

ОВЗобед мл

100	*Огурец свежий*	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	10-21
250	*Юшка картофельная со сметаной* *Помидоры, Петрушка суш 7г, Укроп суш, Капуста белокачанная, Соль йодированная., Сметана 15%, Картофель., Морковь. Масло слив, Лук репчатый., Вода.*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	10-91
150	*Запеканка из печени с рисом* *Масло слив, Яйцо., Крупа Рис 1,5 кг, Печень говяжья 1 категории, Масло раст, Соль йодированная., Лук репчатый.*	Калорийность-10, Углеводы-2, Кальций-7, Магний-1	30-59
75	*Овощи отварные* *Смесь овощная Царская, Масло слив, Соль йодированная.*	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	16-78
75	*Картофель отварной,* *Картофель., Соль йодированная., Масло слив*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	4-81
200	*Напиток из шиповника* *Шиповник., Сахар, Вода*	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминС-130, Кальций-6, Кальций-6, Магний-1, Фосфор-2	5-96
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		2
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-71, ВитаминА-2, ВитаминС-176, ВитаминРР-2, Кальций-34, Кальций-69, Магний-64, Фосфор-107, Железо-2	83-54

ОВЗ обед с

100	*Огурец свежий*	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	10-21
300/50	*Юшка картофельная со сметаной и мясом кур* *Картофель., Морковь, Соль йодированная., Лук репчатый., Капуста белокачанная, Помидоры, Филе цыплят красное, Петрушка суш 7г, Укроп суш, Вода., Масло слив, Сметана 15%.*	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16	25-33
150	*Запеканка из печени с рисом* *Крупа Рис 1,5 кг, Лук репчатый., Печень говяжья 1 категории, Масло раст, Соль йодированная., Масло слив, Яйцо.*	Калорийность-10, Углеводы-2, Кальций-7, Магний-1	30-61
75	*Овощи отварные* *Смесь овощная Царская, Масло слив, Соль йодированная.*	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	16-78
75	*Картофель отварной,* *Картофель., Масло слив, Соль йодированная.*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	4-81
200	*Напиток из шиповника* *Вода., Сахар, Шиповник.*	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминС-130, Кальций-6, Кальций-6, Магний-1, Фосфор-2	5-96
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-57
40	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		3-2
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-429, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-83, ВитаминА-2, ВитаминС-176, ВитаминРР-2, Кальций-34, Кальций-69, Магний-64, Фосфор-107, Железо-2	101-47
	Итого за	Калорийность-2 133, Белки-80, Жиры-78, Углеводы-315, ВитаминА-21, ВитаминА-14, ВитаминС-534, ВитаминРР-9, Кальций-646, Кальции-380, Магний-291, Фосфор-737, Железо-10	364-55

Заведующая [illegible] _____ Смирнова Ольга [illegible]

Кладовщик _____ Растская Наталья Владимировна _____

Директор

07.10.2021 (четверг)

Меню

масса (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	**Юшка картофельная со сметаной** *Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло слив., Лук репчатый., Вода. Помидоры, Петрушка сушеная 7г, Укроп сушеный, Сметана 15%, Капуста белокочанная*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	21-26
250	**Суп из овощей с фасолью** *Фасоль, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Приправа., Укроп сушеный, Соль йодированная., Масло раст, Вода., Капуста белокочанная*	Калорийность-162, Белки-18, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминРР-3, Кальций-44, Магний-45	11-54
150	**Запеканка из печени с рисом** *Печень говяжья 1 категории, Масло раст, Соль йодированная., Масло слив., Яйцо., Крупа Рис 1,5 кг, Лук репчатый.*	Калорийность-10, Углеводы-2, Кальций-7, Магний-1	56-57
195	**Омлет натуральный** *Яйцо., Молоко п/ж0.9. Масло слив., Соль йодированная., Масло раст*	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2, Кальций-80, Кальций-80, Магний-12, Фосфор-151, Железо-2	41-05
100	**Котлета Школьная"** *Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35. сухари панировочные., Соль йодированная., Молоко п/ж0.9. Вода. Филе цыплят бройлеров*	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	53-72
150	**Каша перловая рассыпчатая..** *Крупа перловая., Масло слив., Вода., Соль йодированная.*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22	7-07
75	**Овощи отварные** *Смесь овощная Гавайская, Масло слив., Соль йодированная*	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	35-37
75	**Картофель отварной,** *Картофель., Масло слив., Соль йодированная.*	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	8-9
200	**Компот из с/м смородины** *смородина с/м, Сахар, Вода.*	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-20, Кальций-4, Кальций-4, Магний-3, Фосфор-3	12-28
200	**Кофейный напиток с молоком** *Напиток кофейный, Молоко п/ж0.9. Сахар, Вода.*	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	11-67
200	**Напиток из шиповника** *Шиповник., Сахар, Вода.*	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминС-130, Кальций-6, Кальций-6, Магний-1, Фосфор-2	11-03
200	**Чай с сахаром...** *Чай черный., Сахар, Вода.*	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-36
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Булочка Любительская с маком 50г.**		20
1	**Булочка с вареной сгущенкой 50г.**		20
50	**Булочка Сахарная 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
1	**Булочка Цветочек 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Шоколад Казахстанский**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
1	**Шоколад Молочный**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-2 110, Белки-71, Жиры-85, Углеводы-246, ВитаминА-17, ВитаминА-14, ВитаминС-182, ВитаминРР-5, Кальций-349, Кальций-150, Магний-147, Фосфор-385, Железо-5	608-07
	Итого за	Калорийность-2 110, Белки-71, Жиры-85, Углеводы-246, ВитаминА-17, ВитаминА-14, ВитаминС-182, ВитаминРР-5, Кальций-349, Кальций-150, Магний-147, Фосфор-385, Железо-5	608-07

Заведующая производством Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Растская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор Камарова

08.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
77	*Икра из кабачков*	Калорийность-33, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-34, Магний-28	6-61
210	*Плов из отварной птицы*	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	26-44
	Филе цыплят бройлеров , Масло раст. Лук репчатый., Морковь, Крупа Рис 1,5 кг, Соль йодированная., Вода., Зира 10г, Петрушка суш 7г, Укроп суш		
200	*Чай сладкий с лимоном*	Калорийность-40, Углеводы-10, Кальций-8	3-14
	Чай черный , Сахар Лимон., Вода		
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		1-19
	Хлеб рж/пш. Ароматный 0,4, Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
25	*Хлеб пшеничный..*	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	2-29
85	*Мандарины*	Калорийность-38, Углеводы-9, ВитаминС-14, Кальций-14, Кальций-14	17-27
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-1 105, Белки-51, Жиры-58, Углеводы-84, ВитаминА-6, ВитаминА-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Кальций-118, Кальций-92, Магний-152, Фосфор-509, Железо-5	56-94
	Обед№2,2-3		
50	*Горошек зелёный отварной*	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30	8-09
200	*Суп картофельный с макаронными из-ми*	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	3-33
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст. Лук репчатый., Вода . Макароны		
200	*Бигус с мясом говядины*	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, ВитаминС-61, Кальций-103, Кальций-103, Магний-36, Фосфор-86, Железо-2	28-21
	Капуста белокачанная. Масло раст. Морковь, Лук репчатый., Томатная паста. Соль йодированная., Вода . Лавровый лист . Петрушка суш 7г, Укроп суш. Говядина замороженная		
200	*Кисель плодово-ягодный из смородины*	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	7-83
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода . Крахмал картофельный		
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		-
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-29
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-626, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-104, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-91, ВитаминРР-7, Кальций-112, Кальций-112, Магний-38, Фосфор-86, Железо-2	49-75
	Итого за	Калорийность-1 731, Белки-67, Жиры-77, Углеводы-188, ВитаминА-7, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-108, ВитаминРР-8, Кальций-230, Кальций-204, Магний-190, Фосфор-595, Железо-7	106-69

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Растская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Е.Камарова

08.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	Свекольник	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-51, Кальций-51, Магний-20, Фосфор-48, Железо-1	9-31
	Свекла, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Приправа., Томатная паста, Лавровый лист.		
200	Суп картофельный с макаронными из-ми	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	7-1
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Лук репчатый., Вода., Макароны		
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	49-25
	Филе цыплят красное, Масло раст, Лук репчатый., Морковь, Крупа Рис 1,5 кг, Соль йодированная., Вода., Зира 10г, Лавровый лист., Укроп суш		
200	Бигус с мясом говядины	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, ВитаминС-61, Кальций-103, Кальций-103, Магний-36, Фосфор-86, Железо-2	52-58
	Капуста белокочанная, Масло раст, Морковь, Лук репчатый., Томатная паста, Соль йодированная., Вода., Лавровый лист., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Говядина замороженная		
70	Котлеты Пермские"	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-10, ВитаминА-10, ВитаминС-7, Кальций-32, Кальций-32, Магний-20, Фосфор-105, Железо-2	46-53
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Лук репчатый., Вода.		
150	Пюре гороховое с пассерованным луком	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-2, ВитаминВ1-2, ВитаминС-1, Кальций-56, Кальций-56, Магний-49, Фосфор-135, Железо-4	10-06
	Крупа горох 1,5кг, Масло слив, Лук репчатый., Соль йодированная., Вода.		
200	Чай с сахаром...	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
	Чай черный, Сахар, Вода		
200	Чай сладкий с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, Кальций-8	5-81
	Чай черный, Сахар, Лимон., Вода.		
200	Кисель из смородины с/м	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	14-95
	смородина с/м, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	Вода негазированная 0,5л.		24-35
1	Батончик Апельсин 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	Батончик Арония25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	Батончик Кофе с шоколадом 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	Батончик Яблоко с корицей 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	Булочка Сахарная 50г.		20
1	Булочка Любительская с маком 50г.		20
1	Булочка Цветочек 50г.		20
1	Пицца 160г.		50
1	Сосиска в тесте 100г.		41-25
1	Шоколад Казахстанский	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
1	Шоколад Молочный	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-2 798, Белки-99, Жиры-125, Углеводы-283, ВитаминА-13, ВитаминА-13, ВитаминВ1-3, ВитаминВ1-3, ВитаминВ2-1, ВитаминС-111, ВитаминРР-7, Кальций-329, Кальций-321, Магний-251, Фосфор-883, Железо-14	493-19
	Итого за	Калорийность-2 798, Белки-99, Жиры-125, Углеводы-283, ВитаминА-13, ВитаминА-13, ВитаминВ1-3, ВитаминВ1-3, ВитаминВ2-1, ВитаминС-111, ВитаминРР-7, Кальций-329, Кальций-321, Магний-251, Фосфор-883, Железо-14	493-19

Заведующая столовой [redacted] Ольга

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

08.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
250	Свекольник	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-51, Кальций-51, Магний-20, Фосфор-48, Железо-1	7-22
	Свекла, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Приправа., Томатная паста, Лавровый лист.		
70	Котлеты Пермские"	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминА-10, ВитаминА-10, ВитаминС-7, Кальций-32, Кальций-32, Магний-20, Фосфор-105, Железо-2	24-07
	Говядина замороженная, Масло раст Хлеб пшеничный Столичный 0,35. сухари панировочные., Соль йодированная., Лук репчатый., Вода.		
150	Пюре гороховое с пассерованным луком	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-2, ВитаминВ1-2, ВитаминС-1, Кальций-56, Кальций-56, Магний-49, Фосфор-135, Железо-4	5-41
	Крупа горох 1,5кг. Масло слив., Лук репчатый., Соль йодированная., Вода.		
200	Чай с сахаром...	Калорийность-57, Углеводы-15	1-46
	Чай черный., Сахар, Вода.		
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		=
	Итого за Льг обед1	Калорийность-535, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-60, ВитаминА-11, ВитаминА-11, ВитаминВ1-2, ВитаминВ1-2, ВитаминС-17, Кальций-139, Кальций-139, Магний-89, Фосфор-288, Железо-7	38-16
	Льг. обед2		
50	Горошек зелёный отварной	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-30	8-1
250	Суп картофельный с макаронными из-ми	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	5-34
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Лук репчатый., Вода., Макароны		
200	Бигус с мясом говядины	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, ВитаминС-61, Кальций-103, Кальций-103, Магний-36, Фосфор-86, Железо-2	28-38
	Капуста белокочанная, Масло раст, Морковь, Лук репчатый., Томатная паста, Соль йодированная., Вода., Лавровый лист., Приправа., Укроп суш, Говядина замороженная		
200	Кисель плодово-ягодный из смородины	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	6-1
	Ежевика с/м, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		=
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-594, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-97, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-91, ВитаминРР-7, Кальций-112, Кальций-112, Магний-38, Фосфор-86, Железо-2	47-92
	завтракОВЗ		
77	Икра из кабачков	Калорийность-33, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-34, Магний-28	6-6
210	Плов из отварной птицы	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ЗитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	30-16
	Филе цыплят красное, Филе цыплят бройлеров., Масла раст, Лук репчатый., Морковь, Крупа Рис 1,5 кг. Соль йодированная., Вода., Зира 10г, Укроп суш. Петрушка суш 7г		
200	Чай сладкий с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, Кальций-8	3-45
	Чай черный., Сахар, Лимон., Вода.		
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		0-07
	Хлеб пшеничный Столичный 0,35. Хлеб рж пш. Ароматный 0,4		
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	=
85	Мандарины	Калорийность-38, Углеводы-9, ЗитаминС-14, Кальций-14, Кальций-14	17-28
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-1 124, Белки-52, Жиры-59, Углеводы-88, ВитаминА-6, ВитаминА-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Кальций-118, Кальций-92, Магний-152, Фосфор-509, Железо-5	57-56
	ОВЗполдник		
50	Булочка Сахарная 50г.		16
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	24
85	Мандарины	Калорийность-38, Углеводы-9, ВитаминС-14, Кальций-14, Кальций-14	17-28
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-84, Углеводы-21, ВитаминС-14, Кальций-14, Кальций-14	57-28

	ОВЗобед мл		
100	*Помидоры порционно*	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	*17-28*
250	*Свекольник*	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-51, Кальций-51, Магний-20, Фосфор-48, Железо-1	*6-78*
	Свекла, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Припрака., Томатная паста, Лавровый лист.		
100	*Котлеты Пермские"*	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	*31-12*
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Лук репчатый., Вода.		
150	*Пюре гороховое с пассерованным луком*	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-2, ВитаминВ1-2, ВитаминС-1, Кальций-56, Кальций-56, Магний-49, Фосфор-135, Железо-4	*5-45*
	Крупа горох 1,5кг, Масло слив., Лук репчатый., Соль йодированная., Вода.		
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*	Калорийность-46, Углеводы-12	*24*
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	-
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		-
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-728, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-84, ВитаминА-15, ВитаминА-15, ВитаминВ1-2, ВитаминВ1-2, ВитаминС-46, Кальций-167, Кальций-167, Магний-118, Фосфор-359, Железо-8	*84-63*
	ОВЗ обед с		
100	*Помидоры порционно*	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	*17-28*
250	*Свекольник*	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-51, Кальций-51, Магний-20, Фосфор-48, Железо-1	*6-78*
	Свекла, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Припрака., Томатная паста, Лавровый лист.		
100	*Котлеты Пермские"*	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	*31-12*
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Лук репчатый., Вода.		
150	*Пюре гороховое с пассерованным луком*	Калорийность-187, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-28, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-2, ВитаминВ1-2, ВитаминС-1, Кальций-56, Кальций-56, Магний-49, Фосфор-135, Железо-4	*5-45*
	Крупа горох 1,5кг, Масло слив., Лук репчатый., Соль йодированная., Вода.		
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*	Калорийность-46, Углеводы-12	*24*
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	-
50	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		-
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-728, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-84, ВитаминА-15, ВитаминА-15, ВитаминВ1-2, ВитаминВ1-2, ВитаминС-46, Кальций-167, Кальций-167, Магний-118, Фосфор-359, Железо-8	*84-63*
	Итого за	Калорийность-3 793, Белки-157, Жиры-156, Углеводы-434, ВитаминА-43, ВитаминА-48, ВитаминВ1-7, ВитаминВ1-7, ВитаминВ2-1, ВитаминС-231, ВитаминРР-8, Кальций-691, Кальций-717, Магний-515, Фосфор-1 601, Железо-30	*370-18*

Заведующий производством (шеф-повар) Смирнова Ольга Александровна Бухгалтер Рассказ Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

11.10.2021 (понедельник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
200	**Каша овсяная из Геркулеса" жидкая**	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-3, Кальций-21, Кальций-21, Магний-12, Фосфор-23, Железо-1	11-09
	Крупа овсяная Геркулес'0,8кг. Молоко п/п0.9 Масло слив . Сахар. Соль йодированная.. Вода.		
45	**Бутерброд с маслом и сыром**	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Кальций-198, Кальций-198, Магний-19, Фосфор-169, Железо-1	11-29
	Сыр 50 %, Масло слив , Хлеб пшеничный Столичный 0.35		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	6-3
	Напиток кофейный, Молоко п/п0.9, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
150	**Яблоко**	Калорийность-37, Углеводы-8, ВитаминС-14, Кальций-14, Кальций-14	20-66
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-375, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-48, ВитаминС-17, Кальций-233, Кальций-353, Магний-45, Фосфор-192, Железо-2	51-34
	Обед№2,2-3		
65	**Помидоры порционно**	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-16, Кальций-9, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-17, Железо-1	11-07
200	**Суп Крестьянский с крупой**	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Кальций-48, Кальций-48, Магний-37, Фосфор-86, Железо-1	3-7
	Картофель.. Морковь. Лук репчатый.. Крупа овсяная Геркулес'0.8кг. Соль йодированная.. Капуста белокачанная. Масло раст. Вода.		
90	**Гуляш из говядины**	Калорийность-293, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-3, ВитаминРР-1, Кальций-17, Кальций-17, Магний-11, Фосфор-68, Железо-1	39-68
	Говядина замороженная. Лук репчатый.. Масло слив . Соль йодированная.. Томатная паста. Мука в/с. Петрушка суш 7г. Сметана 15%.. Укроп суш. Вода.		
150	**Макароны отварные**	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	4-89
	Макароны, Соль йодированная.. Масло слив		
200	**Компот из свежих яблок и апельсин**		14-86
	Яблоки. Апельсины. Сахар. Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		1-05
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-23
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-643, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-55, ВитаминС-25, ВитаминРР-2, Кальций-74, Кальций-74, Магний-61, Фосфор-171, Железо-3	76-48
	Итого за	Калорийность-1 018, Белки-40, Жиры-52, Углеводы-103, ВитаминС-42, ВитаминРР-2, Кальций-307, Кальций-427, Магний-106, Фосфор-363, Железо-5	127-82

Заведующая столовой Сафронова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

11.10.2021 (понедельник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
200	**Борщ из свежей капусты**	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-7, Кальций-40, Кальций-40, Магний-16, Фосфор-37, Железо-1	4-21
	Свекла, Капуста белокочанная, Томатная паста, Морковь Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода.		
70	**Кнели из кур с рисом.**	Калорийность-165, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминРР-97, Кальций-10, Кальций-10, Магний-12, Фосфор-97, Железо-1	20-36
	Филе цыплят бройлеров , Крупа Рис 1,5 кг, Вода, Масло слив , Соль йодированная., Молоко п/п0,9		
150	**Каша гречневая рассыпчатая...**	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	6-03
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
50	**Соус томатный**	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	1-63
	Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная., Масло слив , Вода.		
200	**Компот из сухофруктов**	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	2-89
	Сухофрукты, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб пшеничный..**	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	2-28
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		1-59
	Итого за Льг обед1	Калорийность-554, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-71, ВитаминС-9, ВитаминРР-99, Кальций-103, Кальций-115, Магний-187, Фосфор-215, Железо-3	38-99
	Льг. обед2		
50	**Помидоры порционно**	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-13	8-66
200	**Суп Крестьянский с крупой**	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Кальций-48, Кальций-48, Магний-37, Фосфор-86, Железо-1	3-44
	Картофель., Морковь, Лук репчатый., Крупа овсяная Геркулес"0,8кг, Соль йодированная., Капуста белокочанная, Масло раст, Вода.		
90	**Гуляш из говядины**	Калорийность-293, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-3, ВитаминРР-1, Кальций-17, Кальций-17, Магний-11, Фосфор-68, Железо-1	39-02
	Говядина замороженная, Лук репчатый., Масло слив , Соль йодированная., Томатная паста, Мука в/с, Петрушка сух 7г, Сметана 15%., Укроп сух, Вода		
150	**Макароны отварные**	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	4-87
	Макароны, Соль йодированная., Масло слив		
200	**Компот из свежих яблок и апельсин**		14-75
	Яблоки, Апельсины, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2-35
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-639, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-54, ВитаминС-22, ВитаминРР-2, Кальций-72, Кальций-72, Магний-58, Фосфор-167, Железо-2	75-37
	завтракОВЗ		
200	**Каша овсяная из Геркулеса" жидкая**	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-10, ВитаминС-3, Кальций-21, Кальций-21, Магний-12, Фосфор-23, Железо-1	11-11
	Крупа овсяная Геркулес"0,8кг Молоко п/п0,9, Масло слив , Сахар, Соль йодированная., Вода		
45	**Бутерброд с маслом и сыром**	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Кальций-198, Кальций-198, Магний-19, Фосфор-169, Железо-1	11-29
	Сыр 50 %, Масло слив , Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	6-31
	Напиток кофейный, Молоко п п0,9, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб пшеничный..**	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	2-28
150	**Яблоко**	Калорийность-37, Углеводы-8, ВитаминС-14, Кальций-14, Кальций-14	20-65
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-408, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-54, ВитаминС-17, Кальций-233, Кальций-353, Магний-45, Фосфор-192, Железо-2	51-64
	ОВЗполдник		
50	**Булочка Сахарная 50г.**		16
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	24
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-46, Углеводы-12	40

ОВЗобед мл

100	Помидоры порционно	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	17-32
250	Борщ из свежей капусты	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальций-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	4-87
	Свекла, Капуста белокачанная, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый,, Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода.		
100	Кнели из кур с рисом.	Калорийность-235, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-7, ВитаминРР-138, Кальций-15, Кальций-15, Магний-17, Фосфор-138, Железо-1	29-9
	Филе цыплят бройлеров , Крупа Рис 1,5 кг, Вода, Масло слив , Соль йодированная., Молоко п/п0,9		
180	Каша гречневая рассыпчатая...	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30, ВитаминРР-2, Кальций-14, Магний-135	7-23
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
50	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	1-62
	Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная., Масло слив , Вода.		
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	2-86
	Сухофрукты, Сахар, Вода.		
50	Хлеб пшеничный.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-57
40	Хлеб Ароматный в/с ржаной		3-65
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-771, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-99, ВитаминС-36, ВитаминРР-140, Кальций-131, Кальций-145, Магний-238, Фосфор-291, Железо-4	72-02

ОВЗ обед с

100	Помидоры порционно	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	17-32
250	Борщ из свежей капусты	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальций-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	4-87
	Свекла, Капуста белокачанная, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый,, Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода.		
100	Кнели из кур с рисом.	Калорийность-235, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-7, ВитаминРР-138, Кальций-15, Кальций-15, Магний-17, Фосфор-138, Железо-1	29-89
	Филе цыплят бройлеров , Крупа Рис 1,5 кг, Вода, Масло слив , Соль йодированная., Молоко п/п0,9		
180	Каша гречневая рассыпчатая...	Калорийность-176, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30, ВитаминРР-2, Кальций-14, Магний-135	7-22
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
50	Соус томатный	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	1-62
	Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная., Масло слив , Вода.		
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	2-86
	Сухофрукты, Сахар, Вода.		
50	Хлеб пшеничный.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-57
40	Хлеб Ароматный в/с ржаной		3-2
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-771, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-99, ВитаминС-36, ВитаминРР-140, Кальций-131, Кальций-145, Магний-238, Фосфор-291, Железо-4	71-55
	Итого за	Калорийность-3 189, Белки-113, Жиры-136, Углеводы-389, ВитаминС-120, ВитаминРР-381, Кальций-670, Кальций-830, Магний-766, Фосфор-1 156, Железо-15	349-57

Заведующая столовой [illegible] Ольга [illegible]

Бухгалтер _____ Раетская Наталья Владимировна _____

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

11.10.2021 (понедельник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250/10	**Борщ с капустой и сметаной.**	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-51, Кальций-51, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	8-18
	Свекла, Капуста белокачанная, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Сметана 15%, Вода.		
200	**Суп Крестьянский с крупой**	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Кальций-48, Кальций-48, Магний-37, Фосфор-86, Железо-1	6-36
	Картофель., Морковь, Лук репчатый., Крупа овсяная "Геркулес"0,8кг, Соль йодированная., Капуста белокачанная, Масло раст, Вода.		
90	**Гуляш из говядины**	Калорийность-293, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-3, ВитаминРР-1, Кальций-17, Кальций-17, Магний-11, Фосфор-68, Железо-1	69-99
	Говядина замороженная, Лук репчатый., Масло слив., Соль йодированная., Томатная паста, Мука в/с, Лавровый лист., Приправа., Укроп сух., Вода.		
70	**Кнели из кур с рисом..**	Калорийность-179, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминРР-5, Кальций-14, Магний-15	38-63
	Филе цыплят красное, Крупа Рис 1,5 кг, Масло слив., Соль йодированная.		
150	**Каша гречневая рассыпчатая...**	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	11-16
	Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив., Соль йодированная., Вода.		
150	**Макароны отварные**	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	9-18
	Макароны, Соль йодированная., Масло слив		
50	**Соус томатный**	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	3-02
	Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль йодированная., Масло слив., Вода.		
250	**Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая**	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-4, Кальций-26, Кальций-26, Магний-16, Фосфор-29, Железо-1	20-35
	Крупа овсяная "Геркулес"0,8кг, Молоко п/о0,9, Масло слив., Сахар, Соль йодированная., Вода.		
200	**Компот из сухофруктов**	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	5-29
	Сухофрукты, Сахар, Вода.		
200	**Компот из свежих яблок и апельсин**		27-94
	Яблоки, Апельсины, Сахар, Вода.		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	11-66
	Напиток кофейный, Молоко п/о0,9, Сахар, Вода.		
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
	Чай черный, Сахар, Вода.		
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-36
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-75
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Булочка Майская 50г.**		16
1	**Рогалик с абрикосом 50г.**		16
1	**Булочка Лесная 50г.**		20
1	**Булочка Майская 50г.**		20
1	**Булочка Сахарная 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Шоколад Казахстанский**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
1	**Шоколад Молочный**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-2 307, Белки-67, Жиры-103, Углеводы-252, ВитаминС-24, ВитаминРР-9, Кальций-195, Кальций-341, Магний-273, Фосфор-312, Железо-5	561-36
	Итого за	Калорийность-2 307, Белки-67, Жиры-103, Углеводы-252, ВитаминС-24, ВитаминРР-9, Кальций-195, Кальций-341, Магний-273, Фосфор-312, Железо-5	561-36

Заведующая столовой Ольга Александровна

Бухгалтер Растская Наталья Владимировна

12.10.2021 (вторник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
140	***Рыба под овощами***	Калорийность-196, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-10, Кальций-26, Кальций-26, Магний-23, Фосфор-360, Железо-7	*28-73*
	Филе минтая, Морковь, Лук репчатый,, Вода., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Сахар, Приправа , Петрушка суш 7г, Укроп суш, Мука в/с		
189	***Рис отварной***	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	*6-82*
	Крупа Рис 1,5 кг, Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
200	***Чай с сахаром.***	Калорийность-50, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13, Кальций-12, Магний-5	*1-18*
	Чай черный , Сахар, Вода.		
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*2*
125	***Яблоко***	Калорийность-31, Углеводы-7, ВитаминС-12, Кальций-11, Кальций-11	*16-88*
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-420, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-53, ВитаминС-22, Кальций-37, Кальций-49, Магний-28, Фосфор-360, Железо-7	*55-61*
	Обед№2,2-3		
100	***Огурец свежий..***	Калорийность-7, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-13	*10-2*
250	***Суп гороховый .***	Калорийность-120, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминА-1, ВитаминРР-3, Кальций-33, Магний-34	*6-35*
	Крупа горох 1,5кг, Картофель , Морковь, Лук репчатый,, Соль йодированная., Масло слив , Вода.		
200	***Жаркое по-домашнему.***	Калорийность-345, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-23, ВитаминС-10, ВитаминРР-4, Кальций-30, Кальций-30, Магний-45, Фосфор-249, Железо-4	*37-68*
	Говядина замороженная, Томатная паста, Картофель , Лук репчатый,, Масло раст, Соль йодированная.		
200	***Компот из ежевики и смородины***		*5-65*
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.		
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*2*
25	***Хлеб пшеничный..***	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	*1-95*
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-505, Белки-37, Жиры-20, Углеводы-43, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-7, Кальций-37, Кальций-70, Магний-89, Фосфор-262, Железо-4	*63-83*
	Итого за	Калорийность-925, Белки-66, Жиры-39, Углеводы-96, ВитаминА-1, ВитаминС-45, ВитаминРР-7, Кальций-74, Кальций-119, Магний-117, Фосфор-622, Железо-11	*119-44*

Заведующая столовой Сивирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

12.10.2021 (вторник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	***Щи со сметаной***	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	*14-5*
	Капуста белокачанная, Картофель., Морковь, Лук репчатый,, Сметана 15%., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Вода., Мука в/с		
250	***Суп картофельный с горохом***	Калорийность-208, Белки-23, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминА-1, ВитаминРР-4, Кальций-57, Магний-58	*12-19*
	Крупа горох 1,5кг, Картофель , Морковь, Лук репчатый,, Соль йодированная., Масло слив , Приправа		
100	***Рыба под овощами***	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-6, ВитаминС-7, Кальций-19, Кальций-19, Магний-16, Фосфор-257, Железо-5	*38-43*
	Филе минтая, Морковь, Лук репчатый,, Вода., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Сахар, Петрушка сух 7г, Укроп сух, Мука в/с		
180	***Жаркое по-домашнему.***	Калорийность-311, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-4, Кальций-27, Кальций-27, Магний-40, Фосфор-224, Железо-3	*76-59*
	Говядина замороженная, Томатная паста, Картофель,, Лук репчатый,, Масло раст, Соль йодированная.		
75	***Печень по-строгановски.***	Калорийность-9, Углеводы-2, Кальций-6, Магний-1	*42-88*
	Печень говяжья 1 категории, Масло раст, Сметана 15%., Соль йодированная., Мука в/с, Масло слив		
150	***Картофельное пюре.***	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	*18-17*
	Картофель., Молоко п/о 9, Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
180	***Рис отварной***	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	*12-49*
	Крупа Рис 1,5 кг, Масло слив , Соль йодированная., Вода		
200	***Напиток из шиповника***	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминС-130, Кальций-6, Кальций-6, Магний-1, Фосфор-2	*11-03*
	Шиповник., Сахар, Вода.		
200	***Компот из с/м смородины***	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-20, Кальций-4, Кальций-4, Магний-3, Фосфор-3	*12-3*
	смородина с/м, Сахар, Вода.		
200	***Чай с сахаром...***	Калорийность-57, Углеводы-15	*2-18*
	Чай черный , Сахар, Вода.		
1	***Вода негазированная 0,5л.***		*24-35*
1/200	***Сок Сады Придонья 0,2***	Калорийность-46, Углеводы-12	*30*
1	***Батончик Апельсин 25г.***	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	*13-76*
1	***Батончик Арония25г.***	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	*13-78*
1	***Батончик Кофе с шоколадом 25г.***	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	*13-78*
1	***Батончик Яблоко с корицей 25г.***	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	*13-76*
50	***Булочка Сахарная 50г.***		*20*
1	***Булочка Майская 50г.***		*20*
1	***Булочка с шоколадом 50г.***		*20*
1	***Булочка Любительская с маком 50г.***		*20*
1	***Булочка с вареной сгущенкой 50г.***		*20*
1	***Рогалик с абрикосом 50г.***		*20*
1	***Пицца 160г.***		*50*
1	***Сосиска в тесте 100г.***		*41-25*
1	***Шоколад Казахстанский***	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	*17-38*
1	***Шоколад Молочный***	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	*17-38*
	Итого за свободная	Калорийность-2 018, Белки-79, Жиры-74, Углеводы-239, ВитаминА-1, ВитаминС-191, ВитаминРР-9, Кальций-184, Кальций-121, Магний-146, Фосфор-540, Железо-9	*596-2*
	Итого за	Калорийность-2 018, Белки-79, Жиры-74, Углеводы-239, ВитаминА-1, ВитаминС-191, ВитаминРР-9, Кальций-184, Кальций-121, Магний-146, Фосфор-540, Железо-9	*596-2*

Заведующий столовой — Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер — Растская Наталья Владимировна

М.Г.Комарова

12.10.2021 (вторник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
100	**Икра морковная**	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-7, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-36, Магний-29	6-56
	Морковь, Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый., Сахар, Соль йодированная., Лимонная кислота, Приправа , Лавровый лист., Укроп суш		
250	**Щи со сметаной**	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	8-56
	Капуста белокачанная, Лавровый лист , Петрушка суш 7г, Укроп суш, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Сметана 15%., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Вода., Мука в/с		
75	**Печень по-строгановски.**	Калорийность-9, Углеводы-2, Кальций-6, Магний-1	23-2
	Печень говяжья 1 категории, Масло раст, Сметана 15%., Соль йодированная., Мука в/с, Масло слив		
150	**Картофельное пюре.**	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	9-84
	Картофель., Молоко п-об 9, Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
200	**Напиток из шиповника**	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминС-130, Кальций-6, Кальций-6, Магний-1, Фосфор-2	6-04
	Шиповник., Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		1-25
25	**Хлеб пшеничный..**	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	2-28
	Итого за Льг обед1	Калорийность-282, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-59, ВитаминА-5, ВитаминС-155, ВитаминРР-2, Кальций-113, Кальций-71, Магний-58, Фосфор-56, Железо-1	57-73
	Льг. обед2		
50	**Огурец свежий.**	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-8, Кальций-4, Кальций-4, Магний-6, Фосфор-8	5-1
250	**Суп гороховый .**	Калорийность-120, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминА-1, ВитаминРР-3, Кальций-33, Магний-34	6-04
	Крупа горох 1.5кг, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Соль йодированная., Масло слив , Вода.		
180	**Жаркое по-домашнему.**	Калорийность-311, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-4, Кальций-27, Кальций-27, Магний-40, Фосфор-224, Железо-3	36-12
	Говядина замороженная, Томатная паста, Картофель., Лук репчатый,, Масло раст, Соль йодированная.		
200	**Компот из ежевики и смородины**		5-86
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-487, Белки-36, Жиры-19, Углеводы-44, ВитаминА-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-7, Кальций-31, Кальций-64, Магний-80, Фосфор-232, Железо-3	57-12
	завтракОВЗ		
100	**Рыба под овощами**	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-6, ВитаминС-7, Кальций-19, Кальций-19, Магний-16, Фосфор-257, Железо-5	20-47
	Филе минтая, Морковь, Лук репчатый,, Вода., Соль йодированная., Масло раст, Томатная паста, Сахар, Приправа , Укроп суш, Мука в/с		
150	**Рис отварной**	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	5-61
	Крупа Рис 1,5 кг, Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	1-18
	Чай черный , Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2-28
125	**Яблоко**	Калорийность-31, Углеводы-7, ВитаминС-12, Кальций-11, Кальций-11	17-21
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-347, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-49, ВитаминС-19, Кальций-30, Кальций-30, Магний-16, Фосфор-257, Железо-5	46-75
	ОВЗполдник		
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		16
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	24
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	11-01
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	51-01

12.10.2021 (вторник)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Обед№ 1		
100	***Икра морковная***	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-7, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-36, Магний-29	*10-14*
	Морковь. Масло раст. Томатная паста. Лук репчатый,. Сахар, Соль йодированная.. Лимонная кислота. Приправа , Лавровый лист . Укроп суш		
250	***Щи со сметаной***	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальции-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	*11-78*
	Капуста белокачанная. Картофель., Морковь. Лук репчатый,. Сметана 15%., Соль йодированная.. Масло раст. Томатная паста. Вода., Мука в/с		
75	***Печень по-строгановски.***	Калорийность-9, Углеводы-2, Кальций-6, Магний-1	*35-99*
	Печень говяжья 1 категории. Масло раст. Сметана 15%., Соль йодированная.. Мука в/с. Масло слив		
150	***Картофельное пюре.***	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	*14-75*
	Картофель.. Молоко п/о0,9. Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
200	***Напиток из шиповника***	Калорийность-47, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминС-130, Кальций-6, Кальций-6, Магний-1, Фосфор-2	*9-06*
	Шиповник., Сахар, Вода.		
25	***Хлеб пшеничный.***	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	*2-5*
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*2-86*
	Итого за Обед№ 1	Калорийность-301, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-63, ВитаминА-5, ВитаминС-155, ВитаминРР-2, Кальций-113, Кальций-71, Магний-58, Фосфор-56, Железо-1	*87-08*
	Обед2 стар		
100	***Огурец свежий....***	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-31, Кальций-18, Кальций-18, Магний-25, Фосфор-33, Железо-1	*15-3*
250	***Суп гороховый .***	Калорийность-120, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-12, ВитаминА-1, ВитаминРР-3, Кальций-33, Магний-34	*5-45*
	Крупа горох 1,5кг. Картофель.. Морковь. Лук репчатый,. Соль йодированная.. Масло раст. Вода.		
180	***Жаркое по-домашнему.***	Калорийность-311, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-21, ВитаминС-8, ВитаминРР-4, Кальций-27, Кальций-37, Магний-40, Фосфор-224, Железо-3	*50-63*
	Говядина замороженная. Томатная паста, Картофель.. Лук репчатый,. Масло раст, Соль йодированная.		
200	***Компот из ежевики и смородины***		*8-79*
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.		
50	***Хлеб пшеничный.***	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	*2-86*
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*2-5*
	Итого за Обед2 стар	Калорийность-554, Белки-38, Жиры-19, Углеводы-57, ВитаминА-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-7, Кальций-45, Кальций-78, Магний-99, Фосфор-257, Железо-4	*85-53*
	Итого за	Калорийность-855, Белки-47, Жиры-26, Углеводы-120, ВитаминА-6, ВитаминС-195, ВитаминРР-9, Кальций-191, Кальций-116, Магний-157, Фосфор-313, Железо-5	*172-61*

Заведующий производством [illegible] Ольга Александровна

Бухгалтер Растская Наталья Владимировна

М.Г. Камарова

13.10.2021 (среда)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
170	***Запеканка из творога***	Калорийность-388, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-33, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-5, Кальций-172, Кальций-172, Магний-79, Фосфор-260, Железо-2	*38-96*
	Творог. Молоко п/п0,9. Крупа манная 1. 1. Соль йодированная.. Яйцо., Сахар, Ванилин., Сметана 15%., сухари панировочные.. Масло раст		
15	***Молоко сгущеное порционно***	Калорийность-1 230, Белки-35, Жиры-12, Углеводы-239	*2-67*
45	***Бутерброд с колбасой п/к***	Калорийность-10, Белки-2, Жиры-28, Углеводы-10, Кальций-12, Кальций-12, Магний-13, Фосфор-80, Железо-1	*11-43*
	Хлеб пшеничный Столичный 0,35. Колбаса сервелат		
200	***Какао с молоком***	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-221, Кальций-221, Магний-32, Фосфор-185, Железо-1	*7-1*
	Молоко п/п0,9. Какао Российский"Сахар, Вода.		
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-1 782, Белки-74, Жиры-58, Углеводы-308, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-6, Кальций-405, Кальций-405, Магний-124, Фосфор-525, Железо-4	*60-16*
	Обед№2,2-3		
100	***Икра из свеклы***	Калорийность-31, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-32, Магний-26	*3-7*
	Свекла. Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый., Сахар, Соль йодированная., Лимонная кислота		
200	***Солянка рыбная***	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-8, ВитаминРР-47, Магний-18, Железо-1	*17-25*
	Филе минтая. Лук репчатый,, Масло слив., Вода., Петрушка суш 7г, Маслины, Укроп суш. Огурцы соленые1.500/ 0,780, Лимон.		
180	***Плов из отварной птицы***	Калорийность-824, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-45, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-2, Кальций-60, Кальций-60, Магний-106, Фосфор-436, Железо-4	*20-66*
	Филе цыплят бройлеров., Масло раст, Лук репчатый., Морковь, Крупа Рис 1,5 кг, Соль йодированная., Вода., Приправа., Лавровый лист., Укроп суш		
200	***Кисель плодово-ягодный из вишен с/м***	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	*7-5*
	Вишни с/м, Сахар, Вода.. Крахмал картофельный		
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*2*
25	***Хлеб пшеничный..***	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	*2-29*
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-1 117, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-98, ВитаминА-7, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-55, Кальций-101, Кальций-69, Магний-152, Фосфор-436, Железо-5	*53-4*
	Итого за	Калорийность-2 899, Белки-121, Жиры-114, Углеводы-406, ВитаминА-4, ВитаминА-9, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-46, ВитаминРР-55, Кальций-474, Кальций-506, Магний-276, Фосфор-961, Железо-9	*113-56*

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

13.10.2021 (среда)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
100	**Икра из свеклы**	Калорийность-31, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-32, Магний-26	11-88
	Свекла, Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый,, Сахар, Соль йодированная,, Лимонная кислота, Масло слив		
250/15	**Рассольник Ленинградскийсо сметаной**	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-33, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Кальций-54, Кальций-54, Магний-37, Фосфор-182, Железо-1	21-79
	Картофель,, Огурцы соленые1,500/ 0,780, Морковь, Лук репчатый,, Крупа овсяная "геркулес"0,8кг, Сметана 15%, Соль йодированная,, Масло раст, Вода,, Петрушка сухи 7г, Приправа , Укроп сухи		
250	**Солянка рыбная**	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	49-04
	Филе минтая, Лук репчатый,, Масло слив , Вода,, Томатная паста, Петрушка сухи 7г, Маслины, Укроп сухи, Огурцы соленые1,560/ 0,780, Лимон,		
200	**Азу из говядины**	Калорийность-229, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-15, ВитаминС-6, ВитаминРР-3, Кальций-20, Кальций-20, Магний-30, Фосфор-165, Железо-2	77-29
	Говядина замороженная, Томатная паста, Картофель , Лук репчатый,, Соль йодированная,, Масло раст, Огурцы соленые1,500/ 0,780, Мука в/с, Петрушка сухи 7г, Приправа , Укроп сухи		
210	**Плов из отварной птицы**	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	54-65
	Филе цыплят красное, Филе цыплят бройлеров , Масло раст, Лук репчатый,, Морковь, Крупа Рис 1,5 кг, Соль йодированная,, Вода,, Зира 10г, Лавровый лист,, Укроп сухи		
150/25	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**	Калорийность-342, Белки-29, Жиры-12, Углеводы-29, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-5, Кальций-152, Кальций-152, Магний-70, Фосфор-229, Железо-2	69-67
	Творог, Крупа манная 1,4, Соль йодированная,, Яйцо,, Сахар, Ванилин,, Сметана 15%,, сухари панировочные,, Масло раст, Молоко сгущ с сахаром		
200	**Какао с молоком**	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-221, Кальций-221, Магний-32, Фосфор-185, Железо-1	13-14
	Молоко п/п0,9, Какао Российский,"Сахар, Вода,		
200	**Кисель плодово-ягодный из вишен с/м**	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	13-88
	Вишни с/м, Сахар, Вода,, Крахмал картофельный		
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
	Чай черный , Сахар, Вода,		
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-89
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Булочка Любительская с маком 50г.**		20
1	**Булочка Майская 50г.**		20
1	**Булочка с вареной сгущенкой 50г.**		20
50	**Булочка Сахарная 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Шоколад Молочный**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
1	**Шоколад Казахстанский**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-3 094, Белки-124, Жиры-142, Углеводы-317, ВитаминА-9, ВитаминА-4, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-64, ВитаминРР-70, Кальций-558, Кальций-526, Магний-343, Фосфор-1 270, Железо-12	649-52
	Итого за	Калорийность-3 094, Белки-124, Жиры-142, Углеводы-317, ВитаминА-9, ВитаминА-4, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-64, ВитаминРР-70, Кальций-558, Кальций-526, Магний-343, Фосфор-1 270, Железо-12	649-52

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Растская Наталья Владимировна

13.10.2021 (среда)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
50	**Огурец свежий....**	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминС-16, Кальций-9, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-16, Железо-1	5-1
250/15	**Рассольник Ленинградскийсо сметаной**	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-33, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Кальций-54, Кальций-54, Магний-37, Фосфор-182, Железо-1	12-3
	Картофель., Огурцы соленые1.500/ 0,780, Морковь, Лук репчатый., Крупа перловая , Сметана 15%., Соль йодированная., Томатная паста, Масло раст, Вода.		
200	**Азу из говядины**	Калорийность-229, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-15, ВитаминС-6, ВитаминРР-3, Кальций-20, Кальций-20, Магний-30, Фосфор-165, Железо-2	26-66
	Говядина замороженная, Томатная паста, Картофель., Лук репчатый,, Соль йодированная., Масло раст, Огурцы соленые1.500/ 0,780, Мука в/с, Петрушка суш 7г, Приправа , Укроп суш		
200	**Компот из с/м смородины**	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-20, Кальций-4, Кальций-4, Магний-3, Фосфор-3	9-7
	смородина с/м, Сахар, Вода.		
50	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-57
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		1-09
	Итого за Льг обед1	Калорийность-531, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминС-51, ВитаминРР-4, Кальций-87, Кальций-87, Магний-83, Фосфор-366, Железо-4	59-42
	Льг. обед2		
50	**Икра из свеклы**	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-16, Магний-13	1-95
	Свекла, Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый,, Сахар, Соль йодированная., Лимонная кислота, Масло слив		
200	**Солянка рыбная**	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-8, ВитаминРР-47, Магний-18, Железо-1	18-35
	Филе минтая, Лук репчатый,, Масло слив , Вода., Петрушка суш 7г, Приправа , Укроп суш, Огурцы соленые1.500/ 0,780, Лимон		
210	**Плов из отварной птицы**	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	27-33
	Филе цыплят бройлеров , Филе цыплят красное, Масло раст, Лук репчатый,, Морковь, Крупа Рис 1,5 кг, Соль йодированная., Вода., Петрушка суш 7г, Лавровый лист , Укроп суш		
200	**Кисель плодово-ягодный из вишен с/м**	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	7
	Вишня с/м, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-1 257, Белки-54, Жиры-65, Углеводы-107, ВитаминА-4, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-54, Кальций-95, Кальций-79, Магний-157, Фосфор-509, Железо-6	56-91
	завтракОВЗ		
170	**Запеканка из творога**	Калорийность-388, Белки-33, Жиры-14, Углеводы-33, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-5, Кальций-172, Кальций-172, Магний-79, Фосфор-260, Железо-2	36-97
	Творог, Крупа манная 1,4, Соль йодированная., Яйцо., Сахар, Ванилин., Сметана 15%., сухари панировочные., Масло раст		
20	**Молоко сгущеное порционно**	Калорийность-1 640, Белки-46, Жиры-16, Углеводы-319	4-09
45	**Бутерброд с колбасой п/к**	Калорийность-10, Белки-2, Жиры-28, Углеводы-10, Кальций-12, Кальций-12, Магний-13, Фосфор-80, Железо-1	13-27
	Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Колбаса сервелат		
200	**Какао с молоком**	Калорийность-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминС-1, Кальций-221, Кальций-221, Магний-32, Фосфор-185, Железо-1	7-11
	Молоко п/п0,9, Какао Российский,"Сахар, Вода.		
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-2 192, Белки-85, Жиры-62, Углеводы-388, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминС-6, Кальций-405, Кальций-405, Магний-124, Фосфор-525, Железо-4	61-44

	ОВЗполдник		
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	24
1	Булочка Любительская с маком 50г.		16
1	Батончик Кофе с шоколадом 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	11-02
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-190, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-26	51-02
	ОВЗобед мл		
200	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-25, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Кальций-41, Кальций-41, Магний-28, Фосфор-137, Железо-1	8-17
	Картофель., Огурцы соленые1.500/ 0,780. Морковь, Лук репчатый., Крупа овсяная Геркулес"0.8кг, Сметана 15%., Соль йодированная., Масло раст, Вода.		
150	Азу из говядины	Калорийность-172, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминС-5, ВитаминРР-2, Кальций-15, Кальций-15, Магний-22, Фосфор-124, Железо-2	26-51
	Говядина замороженная, Томатная паста, Картофель., Лук репчатый., Соль йодированная., Масло раст, Огурцы соленые1.500/ 0,780, Мука в/с, Петрушка суш 7г, Приправа , Укроп суш		
200	Компот из с/м смородины	Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-20, Кальций-4, Кальций-4, Магний-3, Фосфор-3	6-65
	смородина с/м, Сахар, Вода.		
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-28
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-374, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-55, ВитаминС-32, ВитаминРР-3, Кальций-60, Кальций-60, Магний-53, Фосфор-264, Железо-3	45-61
	ОВЗ обед с		
100	Огурец свежий.	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминС-16, Кальций-9, Кальций-9, Магний-13, Фосфор-16, Железо-1	10-2
250/15	Рассольник Ленинградский со сметаной	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-33, ВитаминС-9, ВитаминРР-1, Кальций-54, Кальций-54, Магний-37, Фосфор-182, Железо-1	10-85
	Картофель., Огурцы соленые1.500/ 0,780. Морковь, Лук репчатый., Крупа овсяная Геркулес"0.8кг, Сметана 15%., Соль йодированная., Масло раст, Вода., Петрушка суш 7г, Приправа , Укроп суш		
200	Азу из говядины	Калорийность-229, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-15, ВитаминС-6, ВитаминРР-3, Кальций-20, Кальций-20, Магний-30, Фосфор-165, Железо-2	34-22
	Говядина замороженная, Томатная паста, Картофель., Лук репчатый., Масло раст, Огурцы соленые1.500/ 0,780, Мука в/с, Лавровый лист., Приправа , Укроп суш		
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	24
50	Хлеб пшеничный.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	4-57
50	Хлеб Ароматный в/с ржаной		4-15
	Хлеб рж/пш. Ароматный 0,4, Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-542, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-82, ВитаминС-31, ВитаминРР-4, Кальций-83, Кальций-83, Магний-80, Фосфор-363, Железо-4	87-99
	Итого за	Калорийность-5 086, Белки-206, Жиры-202, Углеводы-737, ВитаминА-4, ВитаминА-6, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-161, ВитаминРР-65, Кальций-714, Кальций-730, Магний-497, Фосфор-2 027, Железо-21	362-39

Заведующая столовой _____ Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер _____ Ратская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

14.10.2021 (четверг)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
165	***Омлет натуральный***	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2, Кальций-80, Кальций-80, Магний-12, Фосфор-151, Железо-2	***22-19***
	Яйцо., Молоко п/о0.9, Масло слив., Соль йодированная., Масло раст		
15	***Сыр порционно***	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33	***5-77***
	Булочка Майская 50г.		***16***
200	***Чай сладкий с лимоном***	Калорийность-40, Углеводы-10, Кальций-8	***2-86***
	Чай черный., Сахар, Лимон., Вода.		
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		***2***
80	***Мандарины***	Калорийность-36, Углеводы-8, ВитаминС-13, Кальций-13, Кальций-13	***16-04***
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-417, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-53, ВитаминС-13, Кальций-101, Кальций-93, Магний-12, Фосфор-151, Железо-2	***64-86***
	Обед№2,2-3		
100	***Помидоры порционно***	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	***17-34***
250	***Суп картофельный с макаронными из-ми***	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	***5-15***
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Лук репчатый., Вода., Макароны		
100	***Котлеты Пермские"***	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	***31-13***
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Лук репчатый., Вода.		
180	***Рис с овощами***	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-25	***9-58***
	Крупа Рис 1,5 кг, Масло раст, Соль йодированная., Вода., Лук репчатый., Кукуруза консервированная, Морковь, Горошек зелёный консерв банк 425г		
200	***Компот из вишен и свежих яблок***	Калорийность-56, Углеводы-14, Кальций-11, Магний-7	***8-78***
	Яблоки, Ежевика с/м, Вишня с/м, Сахар, Вода.		
25	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		***2***
25	***Хлеб пшеничный.***	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	***2-29***
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-625, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-76, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-36, Кальций-60, Кальций-71, Магний-56, Фосфор-176, Железо-3	***76-27***
	Итого за	Калорийность-1 042, Белки-33, Жиры-44, Углеводы-129, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-49, Кальций-161, Кальций-164, Магний-68, Фосфор-327, Железо-5	***141-13***

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 М.Г.Кимарова

14.10.2021 (четверг)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
50	Помидоры порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-13	8-67
250	Борщ с фасолью и картофелем	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальций-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	7-69
	Свекла, Фасоль, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Картофель.		
103	Птица отварная	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	22-07
	Мясо цыплят бройлеров голень, Лук репчатый., Соль йодированная.		
200	Капуста тушеная..	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, ВитаминС-61, Кальций-103, Кальций-103, Магний-36, Фосфор-86, Железо-2	13-19
	Капуста белокочанная, Масло слив , Морковь, Лук репчатый., Томатная паста, Мука в/с, Сахар, Соль йодированная., Вода , Лавровый лист., Приправа , Укроп суш		
200	Кисель плодово-ягодный из клюквы с/м	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	8-82
	Клюква с/м, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-29
	Итого за Льг обед1	Калорийность-1 409, Белки-59, Жиры-72, Углеводы-129, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-116, ВитаминРР-7, Кальций-238, Кальций-238, Магний-192, Фосфор-654, Железо-8	64-73
	Льг. обед2		
50	Помидоры порционно	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-13	8-67
200	Суп картофельный с макаронными из-ми	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	4-31
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Лук репчатый., Вода., Макаронны		
80	Котлеты Пермские"	Калорийность-201, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-7, ВитаминА-11, ВитаминА-11, ВитаминС-9, Кальций-37, Кальций-37, Магний-23, Фосфор-120, Железо-2	24-91
	Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, сухари панировочные., Соль йодированная., Лук репчатый., Вода		
150	Рис с овощами	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	8-71
	Крупа Рис 1,5 кг, Масло раст, Соль йодированная., Вода , Лук репчатый., Кукуруза консервированная, Морковь, Горошек зелёный консерв. бан 425г		
200	Компот из вишен и свежих яблок	Калорийность-56, Углеводы-14, Кальций-11, Магний-7	8-3
	Яблоки, Еженика с/м, Сахар, Вода.		
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2-29
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-19
	Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Хлеб рж/пш. Ароматный 0,4		
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-519, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-65, ВитаминА-11, ВитаминА-11, ВитаминС-22, Кальций-44, Кальций-55, Магний-40, Фосфор-133, Железо-2	59-38
	завтракОВЗ		
195	Омлет натуральный	Калорийность-165, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-2, Кальций-80, Кальций-80, Магний-12, Фосфор-151, Железо-2	22-15
	Яйцо., Молоко п/о 0,9, Масло слив , Соль йодированная., Масло раст		
15	Сыр порционно	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33	5-77
1	Булочка Майская 50г.		16
200	Чай сладкий с лимоном	Калорийность-40, Углеводы-10, Кальций-8	2-86
	Чай черный , Сахар, Лимон., Вода.		
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2-29
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-381, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-45, Кальций-88, Кальций-80, Магний-12, Фосфор-151, Железо-2	49-07
	ОВЗполдник		
1	Булочка Майская 50г.		16
1/200	Сок Сады Придонья 0,2	Калорийность-46, Углеводы-12	24
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-46, Углеводы-12	40

	ОВЗполдник		
1	*Булочка Майская 50г.*		*16*
1/200	*Сок Сады Придонья 0,2*	Калорийность-46, Углеводы-12	*24*
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-46, Углеводы-12	*40*
	ОВЗобед мл		
250	*Борщ с фасолью и картофелем*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальции-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	*7-74*
	Свекла, Фасоль, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Картофель.		
103	*Птица отварная*	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	*22-07*
	Мясо цыплят бройлеров гогень, Лук репчатый., Соль йодированная.		
200	*Капуста тушеная..*	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, ВитаминС-61, Кальций-103, Кальций-103, Магний-36, Фосфор-86, Железо-2	*13-19*
	Капуста белокачанная, Масло слив , Морковь, Лук репчатый., Томатная паста, Мука в/с, Сахар, Соль йодированная., Вода., Лавровый лист., Приправа , Укроп суш		
200	*Кисель плодово-ягодный из клюквыс/м*	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	*8-82*
	Клюква с/м, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
25	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	*1-14*
25	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*2-29*
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-1 397, Белки-58, Жиры-72, Углеводы-127, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-103, ВитаминРР-7, Кальций-231, Кальций-231, Магний-182, Фосфор-641, Железо-8	*55-25*
	ОВЗ обед с		
100	*Помидоры порционно*	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5, ВитаминС-25, Кальций-14, Кальций-14, Магний-20, Фосфор-26, Железо-1	*17-34*
250	*Борщ с фасолью и картофелем*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальций-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	*7-8*
	Свекла, Фасоль, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Картофель.		
103	*Птица отварная*	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	*22-07*
	Мясо цыплят бройлеров гогень, Лук репчатый., Соль йодированная.		
200	*Капуста тушеная..*	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, ВитаминС-61, Кальций-103, Кальций-103, Магний-36, Фосфор-86, Железо-2	*13-19*
	Капуста белокачанная, Масло слив , Морковь, Лук репчатый., Томатная паста, Мука в/с, Сахар, Соль йодированная., Вода., Лавровый лист., Приправа , Укроп суш		
200	*Кисель плодово-ягодный из клюквыс/м*	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	*8-82*
	Клюква с/м, Сахар, Вода., Крахмал картофельный		
50	*Хлеб пшеничный.*	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	*4-57*
40	*Хлеб Ароматный в/с ржаной*		*3-66*
80	*Мандарины*	Калорийность-36, Углеводы-8, ВитаминС-13, Кальций-13, Кальций-13	*15-91*
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-1 510, Белки-60, Жиры-72, Углеводы-150, ВитаминА-2, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-141, ВитаминРР-7, Кальций-258, Кальций-258, Магний-202, Фосфор-667, Железо-9	*93-36*
	Итого за	Калорийность-5 206, Белки-207, Жиры-254, Углеводы-514, ВитаминА-17, ВитаминА-17, ВитаминВ1-3, ВитаминВ1-3, ВитаминВ2-3, ВитаминС-382, ВитаминРР-21, Кальций-859, Кальций-851, Магний-621, Фосфор-2 246, Железо-29	*363-58*

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

14.10.2021 (четверг)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	**Суп картофельный с макаронными из-ми** *Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Лук репчатый., Вода., Макароны*	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	10-25
250	**Борщ с фасолью и картофелем** *Свекла, Фасоль, Томатная паста, Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль йодированная., Сахар, Масло раст, Вода., Картофель.*	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-49, Кальций-49, Магний-20, Фосфор-46, Железо-1	14-32
103	**Птица отварная** *Мясо цыплят бройлеров голень, Лук репчатый., Соль йодированная.*	Калорийность-961, Белки-48, Жиры-58, Углеводы-53, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминС-3, Кальций-70, Кальций-70, Магний-124, Фосфор-509, Железо-5	40-83
100	**Котлеты Пермские"** *Говядина замороженная, Масло раст, Хлеб пшеничный Столичный 0.35, сухари панировочные., Соль йодированная., Лук репчатый., Вода.*	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-8, ВитаминА-14, ВитаминА-14, ВитаминС-11, Кальций-46, Кальций-46, Магний-29, Фосфор-150, Железо-2	57-59
140	**Омлет натуральный** *Яйцо., Молоко п/н0.9, Масло слив , Соль йодированная , Масло раст*	Калорийность-118, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-2, Кальций-57, Кальций-57, Магний-9, Фосфор-109, Железо-1	37-85
200	**Капуста тушеная...** *Капуста белокачанная, Масло раст, Морковь, Лук репчатый., Томатная паста, Мука в/с, Сахар, Соль йодированная.*	Калорийность-157, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24, Кальций-103, Магний-36	20-26
150	**Рис с овощами** *Крупа Рис 1,5 кг, Масло раст, Соль йодированная., Вода , Лук репчатый., Кукуруза консервированная, Морковь, Горошек зелёный консерв. бан 425г*	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-21	17-15
200	**Кисель плодово-ягодный из клюквыс/м** *Клюква с/м, Сахар, Вода , Крахмал картофельный*	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	16-32
200	**Компот из вишен и свежих яблок** *Яблоки, Ежевика с/м, Сахар, Вода.*	Калорийность-56, Углеводы-14, Кальций-11, Магний-7	15-6
200	**Чай с сахаром...** *Чай черный , Сахар, Вода.*	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
200	**Чай сладкий с лимоном** *Чай черный , Сахар, Лимон., Вода.*	Калорийность-40, Углеводы-10, Кальций-8	5-81
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-88
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-76
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Булочка Майская 50г.**		20
1	**Булочка Цветочек 50г.**		20
1	**Булочка Любительская с маком 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
1	**Булочка с вареной сгущенкой 50г.**		20
1	**Булочка с вареной сгущенкой 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Шоколад Казахстанский**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-2 851, Белки-96, Жиры-135, Углеводы-283, ВитаминА-16, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-53, ВитаминРР-7, Кальций-239, Кальций-345, Магний-227, Фосфор-814, Железо-9	576-77
	Итого за	Калорийность-2 851, Белки-96, Жиры-135, Углеводы-283, ВитаминА-16, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-53, ВитаминРР-7, Кальций-239, Кальций-345, Магний-227, Фосфор-814, Железо-9	576-77

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Комарова

15.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак1-4		
250	**Каша манная жидкая**	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31	9-44
	Крупа манная 1,4, Молоко п/о0.9, Сахар, Масло слив , Соль йодированная., Вода		
1	**Булочка Майская 50г.**		16
20	**Сыр порционно**	Калорийность-235, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-44	7-7
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	6-15
	Напиток кофейный, Молоко п/о0.9, Сахар, Вода		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		1-08
25	**Хлеб пшеничный..**	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	1-78
138	**Яблоко**	Калорийность-35, Углеводы-8, ВитаминС-13, Кальций-13, Кальций-13	19
	Итого за Завтрак1-4	Калорийность-640, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-109, ВитаминС-13, Кальций-133, Кальций-13, Магний-14	61-15
	Обед№2,2-3		
200	**Суп с крупой**	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	3-9
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Лук репчатый., Вода , Петрушка сух 7г, Приправа , Укроп сух, Крупа Рис 1,5 кг		
260	**Рагу из овощей с кабачками и мясом кур**	Калорийность-29, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминРР-1, Кальций-55, Магний-25	33-68
	Картофель., Капуста белокачанная, Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Сметана 15%., Мука в/с, Масло слив , Лавровый лист., Петрушка сух 7г, Укроп сух, Филе цыплят бройлеров		
200	**Компот из изюма и кураги**	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	5-86
	Изюм, Курага, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2-03
	Хлеб рж пш. Ароматный 0,4, Хлеб пшеничный Столичный 0,35		
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-29
	Итого за Обед№2,2-3	Калорийность-252, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-50, ВитаминА-4, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Кальций-105, Кальций-50, Магний-57, Фосфор-45, Железо-1	47-76
	Итого за	Калорийность-892, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-159, ВитаминА-4, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Кальций-238, Кальций-63, Магний-71, Фосфор-45, Железо-1	108-91

Заведующая столовой Смирнова Ольга Константиновна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Комарова

15.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	свободная		
250	**Солянка**	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	22-4
	Лук репчатый., Масло слив , Вода., Лавровый лист., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Филе цыплят бройлеров , Колбаса сервелат, Огурцы соленые1.500г 0,780, Лимон.		
250	**Суп с крупой**	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	9-21
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масла раст, Лук репчатый., Вода., Петрушка суш 7г, Приправа , Укроп суш, Крупа Рис 1,5 кг		
260	**Рагу из овощей с кабачками и мясом кур**	Калорийность-29, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминРР-1, Кальций-55, Магний-25	68-89
	Картофель., Капуста белокачанная, Морковь, Кабачок, Соль йодированная., Масло раст, Сметана 15%, Мука в/с, Масло слив , Лавровый лист., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Филе цыплят бройлеров		
100	**Кнели из говядины**	Калорийность-293, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-7, ВитаминРР-139, Кальций-16, Кальций-16, Магний-19, Железо-2	68-49
	Говядина замороженная, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Яйцо., Масло слив , Соль йодированная., Молоко п/п0,9		
250	**Каша манная жидкая**	Калорийность-222, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-31	20-76
	Крупа манная 1,4, Молоко п/п0,9, Сахар, Масло слив , Соль йодированная., Вода.		
75	**Овощи отварные**	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	35-74
	Смесь овощная Царская, Масло слив , Соль йодированная.		
75	**Картофель отварной,**	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	9-16
	Картофель., Масло слив , Соль йодированная.		
200	**Компот из изюма и кураги**	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	9-81
	Изюм, Курага, Сахар (песок), Вода.		
200	**Компот из ежевики и смородины**		10-84
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	12-67
	Напиток кофейный, Молоко п/п0,9, Сахар, Вода.		
200	**Чай с сахаром...**	Калорийность-57, Углеводы-15	2-18
	Чай черный , Сахар, Вода.		
1	**Вода негазированная 0,5л.**		24-88
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	30
1	**Батончик Апельсин 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Арония25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Кофе с шоколадом 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Батончик Яблоко с корицей 25г.**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	**Булочка Майская 50г.**		20
1	**Булочка Любительская с маком 50г.**		20
1	**Булочка с вареной сгущенкой 50г.**		20
1	**Булочка с шоколадом 50г.**		20
50	**Булочка Лесная 50г.**		20
1	**Пицца 160г.**		50
1	**Сосиска в тесте 100г.**		41-25
1	**Шоколад Казахстанский**	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	17-38
	Итого за свободная	Калорийность-1 951, Белки-51, Жиры-80, Углеводы-234, ВитаминА-6, ВитаминС-32, ВитаминРР-200, Кальций-283, Кальций-80, Магний-154, Фосфор-124, Железо-5	588-78
	Итого за	Калорийность-1 951, Белки-51, Жиры-80, Углеводы-234, ВитаминА-6, ВитаминС-32, ВитаминРР-200, Кальций-283, Кальций-80, Магний-154, Фосфор-124, Железо-5	588-78

Заведующий столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна

МБОУ СОШ № 1 Директор М.Г.Камарова

15.10.2021 (пятница)

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Льг обед1		
200	**Солянка**	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-8, ВитаминРР-47, Магний-18, Железо-1	11-52
	Лук репчатый., Маслины, Масло слив., Вода., Лавровый лист., Колбаса сервелат, Филе цыплят бройлеров., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Соль йодированная., Огурцы соленые1,500, 0,780, Лимон.		
80	**Кнели из говядины**	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-5, ВитаминРР-111, Кальций-13, Кальций-13, Магний-15, Железо-2	37-34
	Говядина замороженная, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Яйцо., Масло слив., Соль йодированная., Молоко п/п0,9		
50	**Овощи отварные**	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминА-1, Кальций-19, Магний-9	12-95
	Смесь овощная Царская, Масло слив., Соль йодированная.		
75	**Картофель отварной,**	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	4-9
	Картофель., Масло слив., Соль йодированная.		
200	**Компот из ежевики и смородины**		5-77
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб пшеничный..**	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	2-29
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		0-68
	Итого за Льг обед1	Калорийность-512, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-43, ВитаминА-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-160, Кальций-27, Кальций-46, Магний-71, Фосфор-79, Железо-4	75-45
	Льг. обед2		
250	**Суп с крупой**	Калорийность-99, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	5-95
	Картофель., Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Лук репчатый., Вода., Лавровый лист., Приправа., Укроп суш, Крупа Рис 1,5 кг		
260	**Рагу из овощей с кабачками и мясом кур**	Калорийность-29, Белки-2, Углеводы-6, ВитаминА-4, ВитаминРР-1, Кальций-55, Магний-25	35-64
	Картофель., Капуста белокачанная, Морковь, Соль йодированная., Масло раст, Сметана 15%., Мука в/с, Масло слив, Лавровый лист., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Филе цыплят бройлеров		
200	**Компот из изюма и кураги**	Калорийность-92, Углеводы-23, ВитаминС-1, Кальций-50, Кальций-50, Магний-32, Фосфор-45, Железо-1	5-86
	Изюм, Курага, Сахар, Вода.		
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
25	**Хлеб пшеничный.**	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	2-29
	Итого за Льг. обед2	Калорийность-272, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-53, ВитаминА-4, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Кальций-105, Кальций-50, Магний-57, Фосфор-45, Железо-1	51-74
	завтракОВЗ		
250	**Каша манная жидкая**	Калорийность-222, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-31	10-33
	Крупа манная 1,4, Молоко п/п0,9, Сахар, Масло слив., Соль йодированная., Вода.		
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20, Кальций-120, Магний-14	6-18
	Напиток кофейный, Молоко п/п0,9, Сахар, Вода.		
1	**Булочка Майская 50г.**		16
15	**Сыр порционно**	Калорийность-176, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-33	5-77
25	**Хлеб Ароматный в/с ржаной**		2
138	**Яблоко**	Калорийность-35, Углеводы-8, ВитаминС-13, Кальций-13, Кальций-13	19
	Итого за завтракОВЗ	Калорийность-548, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-92, ВитаминС-13, Кальций-133, Кальций-13, Магний-14	59-28
	ОВЗполдник		
1	**Булочка Майская 50г.**		16
1/200	**Сок Сады Придонья 0,2**	Калорийность-46, Углеводы-12	24
138	**Яблоко**	Калорийность-35, Углеводы-8, ВитаминС-13, Кальций-13, Кальций-13	19
	Итого за ОВЗполдник	Калорийность-81, Углеводы-20, ВитаминС-13, Кальций-13, Кальций-13	59

	ОВЗобед мл		
50	***Помидоры порционно***	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-13, Кальций-7, Кальций-7, Магний-10, Фосфор-13	*8-67*
250	***Солянка***	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	*17-31*
	Лук репчатый., Маслины, Масло слив , Вода., Лавровый лист., Колбаса сервелат, Филе цыплят бройлеров , Петрушка суш 7г, Укроп суш, Огурцы соленые1,500г 0,780, Лимон.		
80	***Кнели из говядины***	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-5, ВитаминРР-111, Кальций-13, Кальций-13, Магний-15, Железо-2	*37-34*
	Говядина замороженная, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Яйцо., Масло слив , Соль йодированная., Молоко п/о0,9		
75	***Овощи отварные***	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	*19-32*
	Смесь овощная Царская, Масло слив , Соль йодированная.		
75	***Картофель отварной,***	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	*5-71*
	Картофель., Масло слив , Соль йодированная.		
200	***Компот из ежевики и смородины***		*5-86*
	смородина с/м, Ежевика с/м, Сахар, Вода.		
50	***Хлеб пшеничный.***	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	*4-57*
40	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*3-66*
	Итого за ОВЗобед мл	Калорийность-629, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-63, ВитаминА-2, ВитаминС-44, ВитаминРР-171, Кальций-34, Кальций-62, Магний-89, Фосфор-92, Железо-4	*102-44*
	ОВЗ обед с		
80	***Помидоры порционно***	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-4, ВитаминС-20, Кальций-11, Кальций-11, Магний-16, Фосфор-21, Железо-1	*13-87*
250	***Солянка***	Калорийность-141, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15, ВитаминС-10, ВитаминРР-58, Магний-22, Железо-1	*17-31*
	Лук репчатый., Маслины, Масло слив , Вода., Лавровый лист., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Колбаса сервелат, Филе цыплят бройлеров , Огурцы соленые1,500г 0,780, Лимон.		
80	***Кнели из говядины***	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-5, ВитаминРР-111, Кальций-13, Кальций-13, Магний-15, Железо-2	*37-34*
	Говядина замороженная, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Яйцо., Масло слив , Соль йодированная., Молоко п/о0,9		
75	***Овощи отварные***	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-2, Кальций-28, Магний-13	*19-32*
	Смесь овощная Царская, Масло слив , Соль йодированная.		
75	***Картофель отварной,***	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-21, ВитаминРР-2, Кальций-14, Кальций-14, Магний-29, Фосфор-79, Железо-1	*5-77*
	Картофель., Масло слив , Соль йодированная.		
1/200	***Сок Сады Придонья 0,2***	Калорийность-46, Углеводы-12	*24*
50	***Хлеб пшеничный.***	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	*4-57*
40	***Хлеб Ароматный в/с ржаной***		*3-2*
	Итого за ОВЗ обед с	Калорийность-682, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-77, ВитаминА-2, ВитаминС-51, ВитаминРР-171, Кальций-38, Кальций-66, Магний-95, Фосфор-100, Железо-5	*125-38*
	Итого за	Калорийность-2 724, Белки-83, Жиры-110, Углеводы-348, ВитаминА-9, ВитаминС-151, ВитаминРР-503, Кальций-175, Кальций-425, Магний-326, Фосфор-316, Железо-14	*473-29*

Заведующая столовой Смирнова Ольга Александровна

Бухгалтер Раетская Наталья Владимировна