*ИП Яковлева М.Ф.*

***16.03.2020***

# *Меню основное (7-10 лет, 11-18 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***7-10 лет*** | | |
| *86* | ***Сосиски отварные.*** | ККАЛ-169, Б-10, Ж-16, РР-1, Na-541, K-179, Ca-6, Mg-14, P-35, Fe-2 | *53-68* |
| *180* | ***Пюре гороховое..*** *Горох сухой, Вода, Соль, Масло сливочное в блюда.* | ККАЛ-292, Б-19, Ж-6, У-46, РР-2, Na-1 367, K-577, Ca-99, Mg-83, P-187, Fe-6 | *13-22* |
| *200* | ***Цикорий с молоком.*** *Цикорий растворимый, Сахар, Вода, Молоко сухое 25%* | ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-17, С-1, РР-1, Na-71, K-163, Ca-149, Mg-22, P-131 | *15-18* |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 7-10 лет** | ККАЛ-702, Б-38, Ж-27, У-89, B1-1, B2-1, C-1, PP-5, Na-2 300, K-985, Ca-272, Mg-144, P-414, Fe-9 | *85* |
| | ***11-17 лет*** | | |
| *116* | ***Сосиски отварные.*** | ККАЛ-227, Б-14, Ж-22, РР-2, Na-729, K-241, Ca-8, Mg-19, P-47, Fe-2 | *72-62* |
| *200* | ***Пюре гороховое..*** *Горох сухой, Вода, Соль, Масло сливочное в блюда.* | ККАЛ-324, Б-21, Ж-6, У-52, РР-2, Na-1 519, K-641, Ca-110, Mg-93, P-207, Fe-7 | *14-69* |
| *200* | ***Чай с шиповником.*** *Чай, Вода, Сахар, Лимон , Шиповник* | ККАЛ-75, У-19, С-85, Na-2, K-31, Ca-10, Mg-6, P-10, Fe-3 | *5-77* |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 11-17 лет** | ККАЛ-749, Б-40, Ж-29, У-95, A-1, B1-1, C-85, PP-5, Na-2 572, K-979, Ca-146, Mg-142, P-325, Fe-13 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 451, Б-77, Ж-56, У-184, A-1, B1-1, B2-1, C-85, PP-9, Na-4 871, K-1 964, Ca-418, Mg-287, P-739, Fe-22 | *181* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М Ф.* **17.03.2020**

# Меню основное (7-10 лет, 11-18 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **7-10 лет** | | |
| 50\50 | **Гуляш из курицы с соусом .**<br>*Филе куриное, Масло сливочное в блюда., Соль, Соус томатный* | ККАЛ-210, Б-14, Ж-14, У-9, А-1, С-11, РР-3, Na-886, К-564, Са-53, Mg-35, Р-116, Fe-3 | 62-18 |
| 150 | **Рожки отварные .**<br>*Макароны, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | ККАЛ-186, Б-5, Ж-4, У-38, РР-1, Na-304, К-38, Са-17, Mg-15, Р-36, Fe-1 | 10-02 |
| 200 | **Компот из вишни .**<br>*Вишня сухая, Сахар, Вода* | ККАЛ-115, У-29, Na-31, К-117, Са-45, Mg-6, Р-15, Fe-1 | 9-88 |
| 20 | **Хлеб белый пшеничный** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | 1-53 |
| 20 | **Хлеб ржаной** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | 1-39 |
| | **Итого за 7-10 лет** | ККАЛ-633, Б-25, Ж-19, У-101, А-1, С-12, РР-4, Na-1 542, К-785, Са-134, Mg-81, Р-229, Fe-6 | 85 |
| | **11-17 лет** | | |
| 60\30 | **Гуляш из курицы в соусе..**<br>*Филе куриное, Масло сливочное в блюда., Соль, Соус томатный* | ККАЛ-227, Б-16, Ж-17, У-6, А-1, С-7, РР-3, Na-866, К-420, Са-43, Mg-33, Р-127, Fe-3 | 70-84 |
| 185 | **Рожки отварные .**<br>*Макароны, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | ККАЛ-229, Б-7, Ж-5, У-46, РР-1, Na-374, К-47, Са-21, Mg-19, Р-45, Fe-1 | 12-36 |
| 200 | **Компот из вишни .**<br>*Вишня сухая, Сахар, Вода* | ККАЛ-115, У-29, Na-31, К-117, Са-45, Mg-6, Р-15, Fe-1 | 9-88 |
| 20 | **Хлеб белый пшеничный** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | 1-53 |
| 20 | **Хлеб ржаной** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | 1-39 |
| | **Итого за 11-17 лет** | ККАЛ-693, Б-27, Ж-23, У-106, А-1, С-7, РР-5, Na-1 593, К-650, Са-127, Mg-82, Р-248, Fe-7 | 96 |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 326, Б-52, Ж-41, У-207, А-2, С-19, РР-9, Na-3 135, К-1 435, Са-261, Mg-164, Р-478, Fe-13 | 181 |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М Ф.*

***18.03.2020***

# *Меню основное (7-10 лет, 11-18 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***7-10 лет*** | | |
| *20* | ***Огурец солёный, консервированный*** | ККАЛ-2, С-1, Na-17, К-24, Са-4, Mg-2, Р-4 | *8-34* |
| *80* | ***Пудинг печеночный*** | ККАЛ-156, Б-14, Ж-10, У-4, А-3, В2-1, С-6, РР-4, Na-598, К-181, Са-41, Mg-25, Р-237, Fe-5 | *49-96* |
| | *Печень, Масло сливочное в блюда., Молоко сухое 25%, Вода для молока*, Мука, Яйцо, Соль, Масло растительное* | | |
| *150* | ***Пюре картофельное..*** | ККАЛ-140, Б-3, Ж-4, У-25, С-5, РР-1, Na-504, К-644, Са-44, Mg-32, Р-82, Fe-1 | *17-45* |
| | *Картофель св, Молоко сухое 25%, Соль, Вода, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Кисель фруктовый .*** | ККАЛ-115, У-24 | *6-33* |
| | *Кисель, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 7-10 лет** | ККАЛ-536, Б-22, Ж-15, У-79, А-3, В2-2, С-11, РР-6, Na-1 440, К-914, Са-107, Mg-83, Р-384, Fe-8 | *85* |
| | ***11-17 лет*** | | |
| *100* | ***Пудинг печеночный*** | ККАЛ-195, Б-17, Ж-12, У-4, А-4, В2-2, С-7, РР-5, Na-747, К-226, Са-51, Mg-31, Р-296, Fe-7 | *62-9* |
| | *Печень, Масло сливочное в блюда., Молоко сухое 25%, Вода для молока*, Мука, Яйцо, Соль, Масло растительное* | | |
| *205* | ***Пюре картофельное..*** | ККАЛ-192, Б-4, Ж-6, У-35, С-7, РР-1, Na-689, К-880, Са-60, Mg-43, Р-112, Fe-1 | *23-85* |
| | *Картофель св, Молоко сухое 25%, Соль, Вода, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Кисель фруктовый .*** | ККАЛ-115, У-24 | *6-33* |
| | *Кисель, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 11-17 лет** | ККАЛ-624, Б-26, Ж-19, У-89, А-4, В1-1, В2-2, С-14, РР-7, Na-1 757, К-1 172, Са-130, Mg-99, Р-469, Fe-9 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 159, Б-48, Ж-33, У-167, А-7, В1-1, В2-3, С-25, РР-13, Na-3 197, К-2 087, Са-237, Mg-182, Р-854, Fe-17 | *181* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М.Ф.*

***19.03.2020***

# *Меню основное (7-10 лет, 11-18 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***7-10 лет*** | | |
| *15* | ***Помидор свежий .*** | ККАЛ-5, У-1, С-5, Na-3, К-55, Са-2, Р-8 | *5-82* |
| *85\50* | ***Тефтели мясные с соусом.*** | ККАЛ-269, Б-11, Ж-17, У-22, А-1, С-20, РР-1, Na-724, К-370, Са-96, Mg-42, Р-164, Fe-2 | *45-04* |
| | *фарш любительский, Вода, Рис, Лук репка, Масло растительное, Мука, Соль, Масса п/ф, Соус томатный* | | |
| *150* | ***Каша гречневая рассыпч..*** | ККАЛ-257, Б-7, Ж-6, У-46, РР-2, Na-4, К-115, Са-49, Mg-67, Р-203, Fe-5 | *15-36* |
| | *Гречка, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| *200* | ***Сок фруктовый*** | ККАЛ-110, Б-1, У-23, С-4, Na-4, К-200, Са-16, Mg-10, Р-18 | *15-86* |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 7-10 лет** | ККАЛ-764, Б-23, Ж-23, У-118, А-1, С-28, РР-5, Na-1 056, К-806, Са-181, Mg-143, Р-455, Fe-9 | *85* |
| | ***11-17 лет*** | | |
| *20* | ***Помидор свежий .*** | ККАЛ-7, У-1, С-6, Na-5, К-73, Са-2, Р-11 | *7-76* |
| *100\40* | ***Тефтели мясные в соусе*** | ККАЛ-300, Б-13, Ж-20, У-22, А-1, С-17, РР-1, Na-1 030, К-312, Са-103, Mg-45, Р-181, Fe-2 | *50-52* |
| | *фарш любительский, Вода, Рис, Лук репка, Масло растительное, Мука, Соль, Масса п/ф, Соус томатный* | | |
| *185* | ***Каша гречневая рассыпч..*** | ККАЛ-318, Б-8, Ж-7, У-57, РР-3, Na-5, К-142, Са-60, Mg-82, Р-251, Fe-7 | *18-94* |
| | *Гречка, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| *200* | ***Сок фруктовый*** | ККАЛ-110, Б-1, У-23, С-4, Na-4, К-200, Са-16, Mg-10, Р-18 | *15-86* |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 11-17 лет** | ККАЛ-857, Б-26, Ж-27, У-129, А-1, В1-1, С-27, РР-5, Na-1 365, К-792, Са-200, Mg-162, Р-522, Fe-11 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 620, Б-49, Ж-50, У-247, А-2, В1-1, В2-1, С-55, РР-10, Na-2 421, К-1 598, Са-381, Mg-305, Р-976, Fe-20 | *181* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М Ф.*

***20.03.2020***

# *Меню основное (7-10 лет, 11-18 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***7-10 лет*** | | |
| *85* | ***Котлеты куриные паровые .***<br>*Филе куриное, Хлеб белый в блюда, Вода, Соль, Масса п/ф, Масло растительное* | ККАЛ-193, Б-13, Ж-14, У-7, РР-3, Na-1 374, K-153, Ca-29, Mg-30, P-68, Fe-2 | *51-92* |
| *80\80* | ***Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная)***<br>*Картофель св, Молоко сухое 25%, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Мука, Сахар* | ККАЛ-129, Б-4, Ж-4, У-22, С-12, РР-1, Na-1 025, K-512, Ca-81, Mg-36, P-73, Fe-2 | *21-97* |
| *200* | ***Напиток лимонный .***<br>*Лимон , Сахар, Вода* | ККАЛ-96, У-25, С-7, Na-2, K-30, Ca-8, Mg-2, P-4 | *8-19* |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 7-10 лет** | ККАЛ-539, Б-21, Ж-19, У-79, С-19, РР-4, Na-2 723, K-760, Ca-136, Mg-92, P-206, Fe-5 | *85* |
| | ***11-17 лет*** | | |
| *100* | ***Котлеты куриные паровые .***<br>*Филе куриное, Хлеб белый в блюда, Вода, Соль, Масса п/ф, Масло растительное* | ККАЛ-227, Б-15, Ж-16, У-9, РР-3, Na-1 616, K-180, Ca-34, Mg-35, P-80, Fe-3 | *60-18* |
| *90\90* | ***Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная)***<br>*Картофель св, Молоко сухое 25%, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Мука, Сахар* | ККАЛ-145, Б-4, Ж-5, У-25, С-14, РР-1, Na-1 153, K-575, Ca-91, Mg-40, P-82, Fe-2 | *24-71* |
| *200* | ***Напиток лимонный .***<br>*Лимон , Сахар, Вода* | ККАЛ-96, У-25, С-7, Na-2, K-30, Ca-8, Mg-2, P-4 | *8-19* |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 11-17 лет** | ККАЛ-589, Б-24, Ж-22, У-83, С-21, РР-5, Na-3 093, K-851, Ca-151, Mg-102, P-227, Fe-6 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 128, Б-45, Ж-41, У-162, А-1, B1-1, B2-1, C-40, PP-9, Na-5 816, K-1 612, Ca-288, Mg-195, P-433, Fe-11 | *181* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М.Ф.*

***21.03.2020***

# *Меню основное (7-10 лет, 11-18 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***7-10 лет*** | | |
| *85* | ***Котлета по - хлыновски .*** | ККАЛ-205, Б-12, Ж-14, У-10, С-5, РР-1, Na-723, К-111, Ca-70, Mg-40, P-181, Fe-1 | *50-11* |
| | *фарш любительский, Картофель св, Лук репка, Яйцо, Соль, Масса п/ф, Сухари паниров., Масло растительное* | | |
| *165* | ***Картофель отв с маслом .*** | ККАЛ-238, Б-9, Ж-10, У-22, С-13, РР-1, Na-94, К-767, Ca-249, Mg-30, P-215, Fe-1 | *19-62* |
| | *Картофель св, Чеснок св, Зелень сухая, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Компот из свежих яблок .*** | ККАЛ-108, У-28, С-2, Na-11, К-100, Ca-7, Mg-4, P-4, Fe-1 | *12-35* |
| | *Яблоки, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 7-10 лет** | ККАЛ-673, Б-25, Ж-25, У-86, С-20, РР-3, Na-1 149, К-1 044, Ca-344, Mg-98, P-462, Fe-5 | *85* |
| | ***11-17 лет*** | | |
| *100* | ***Котлета по - хлыновски .*** | ККАЛ-241, Б-14, Ж-17, У-12, С-5, РР-1, Na-850, К-131, Ca-82, Mg-47, P-213, Fe-2 | *59-33* |
| | *фарш любительский, Картофель св, Лук репка, Яйцо, Соль, Масса п/ф, Сухари паниров., Масло растительное* | | |
| *180* | ***Картофель отв с маслом .*** | ККАЛ-260, Б-10, Ж-11, У-24, С-15, РР-1, Na-103, К-837, Ca-271, Mg-33, P-235, Fe-1 | *21-4* |
| | *Картофель св, Чеснок св, Зелень сухая, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Компот из свежих яблок .*** | ККАЛ-108, У-28, С-2, Na-11, К-100, Ca-7, Mg-4, P-4, Fe-1 | *12-35* |
| | *Яблоки, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за 11-17 лет** | ККАЛ-731, Б-28, Ж-29, У-90, С-22, РР-3, Na-1 285, К-1 134, Ca-379, Mg-108, P-513, Fe-5 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 404, Б-53, Ж-54, У-176, В1-1, В2-1, С-42, РР-7, Na-2 434, К-2 178, Ca-723, Mg-207, P-975, Fe-10 | *181* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М.Ф.*

***16.03.2020***

# *(Меню соц. группа 7-10 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т*** | | |
| *130\5* | ***Омлет натур с маслом .*** | ККАЛ-234, Б-13, Ж-19, У-3, B2-1, Na-877, K-200, Ca-112, Mg-65, P-221, Fe-3 | *37-26* |
| | *Яйцо, Молоко сухое 25%, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Масло сливочное* | | |
| *200* | ***Чай с шиповником.*** | ККАЛ-75, У-19, С-85, Na-2, K-31, Ca-10, Mg-6, P-10, Fe-3 | *5-77* |
| | *Чай, Вода, Сахар, Лимон , Шиповник* | | |
| *20* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, K-25, Ca-5, Mg-7, P-16 | *2-25* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Завтрак т** | ККАЛ-408, Б-17, Ж-20, У-42, A-1, B2-1, C-85, PP-1, Na-1 134, K-284, Ca-138, Mg-92, P-283, Fe-7 | *46-67* |
| | ***Обед т*** | | |
| *86* | ***Сосиски отварные.*** | ККАЛ-169, Б-10, Ж-16, PP-1, Na-541, K-179, Ca-6, Mg-14, P-35, Fe-2 | *53-68* |
| *185* | ***Пюре гороховое..*** | ККАЛ-300, Б-19, Ж-6, У-48, PP-2, Na-1 405, K-593, Ca-102, Mg-86, P-192, Fe-6 | *13-55* |
| | *Горох сухой, Вода, Соль, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Цикорий с молоком.*** | ККАЛ-119, Б-4, Ж-4, У-17, C-1, PP-1, Na-71, K-163, Ca-149, Mg-22, P-131 | *15-18* |
| | *Цикорий растворимый, Сахар, Вода, Молоко сухое 25%* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т** | ККАЛ-710, Б-38, Ж-27, У-90, B1-1, B2-1, C-1, PP-5, Na-2 338, K-1 001, Ca-275, Mg-147, P-419, Fe-9 | *85-33* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 118, Б-55, Ж-47, У-131, A-1, B1-1, B2-1, C-85, PP-5, Na-3 472, K-1 285, Ca-412, Mg-238, P-702, Fe-16 | *132* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М Ф.*

***16.03.2020***

# *(Меню соц. группа 11-17 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т.*** | | |
| *160\8* | ***Омлет натур с маслом.*** | ККАЛ-281, Б-16, Ж-23, У-3, B2-1, Na-894, K-245, Ca-134, Mg-79, P-271, Fe-3 | *47-59* |
| | *Яйцо, Молоко сухое 25%, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Масло сливочное* | | |
| *200* | ***Чай с шиповником.*** | ККАЛ-75, У-19, C-85, Na-2, K-31, Ca-10, Mg-6, P-10, Fe-3 | *5-77* |
| | *Чай, Вода, Сахар, Лимон , Шиповник* | | |
| *20* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, K-25, Ca-5, Mg-7, P-16 | *2-25* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Завтрак т.** | ККАЛ-455, Б-20, Ж-24, У-42, A-1, B2-1, C-85, PP-1, Na-1 151, K-329, Ca-160, Mg-105, P-333, Fe-7 | *57* |
| | ***Обед т.*** | | |
| *116* | ***Сосиски отварные.*** | ККАЛ-227, Б-14, Ж-22, PP-2, Na-729, K-241, Ca-8, Mg-19, P-47, Fe-2 | *72-62* |
| *200* | ***Пюре гороховое..*** | ККАЛ-324, Б-21, Ж-6, У-52, PP-2, Na-1 519, K-641, Ca-110, Mg-93, P-207, Fe-7 | *14-69* |
| | *Горох сухой, Вода, Соль, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Чай с шиповником.*** | ККАЛ-75, У-19, C-85, Na-2, K-31, Ca-10, Mg-6, P-10, Fe-3 | *5-77* |
| | *Чай, Вода, Сахар, Лимон , Шиповник* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т.** | ККАЛ-749, Б-40, Ж-29, У-95, A-1, B1-1, C-85, PP-5, Na-2 572, K-979, Ca-146, Mg-142, P-325, Fe-13 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 204, Б-60, Ж-53, У-137, A-2, B1-1, B2-1, C-169, PP-6, Na-3 723, K-1 308, Ca-306, Mg-247, P-658, Fe-20 | *153* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М Ф.*

***17.03.2020***

# *(Меню соц. группа 7-10 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т*** | | |
| *40* | ***Котлета куриная .*** | ККАЛ-98, Б-6, Ж-6, У-6, РР-1, Na-667, K-81, Ca-15, Mg-17, P-37, Fe-1 | *22-32* |
| | *Филе куриное, Хлеб белый в блюда, Вода, Соль, Масса п/ф, Сухари паниров., Масло растительное* | | |
| *125* | ***Пюре картофельно - морковное..*** | ККАЛ-111, Б-3, Ж-5, У-16, A-3, C-3, РР-1, Na-35, K-392, Ca-53, Mg-28, P-73, Fe-1 | *17-71* |
| | *Картофель св, Морковь св, Масло сливочное в блюда., Молоко сухое 25%, Вода* | | |
| *200* | ***Чай итальянский.*** | ККАЛ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | *3* |
| | *Чай, Вода, Сахар, Корица* | | |
| *20* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, K-25, Ca-5, Mg-7, P-16 | *2-25* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Завтрак т** | ККАЛ-366, Б-12, Ж-13, У-57, A-3, C-3, РР-2, Na-959, K-552, Ca-90, Mg-69, P-170, Fe-4 | *46-67* |
| | ***Обед т*** | | |
| *50\50* | ***Гуляш из курицы с соусом .*** | ККАЛ-210, Б-14, Ж-14, У-9, A-1, C-11, РР-3, Na-886, K-564, Ca-53, Mg-35, P-116, Fe-3 | *62-18* |
| | *Филе куриное, Масло сливочное в блюда., Соль, Соус томатный* | | |
| *155* | ***Рожки отварные .*** | ККАЛ-192, Б-6, Ж-4, У-39, РР-1, Na-314, K-39, Ca-18, Mg-16, P-38, Fe-1 | *10-35* |
| | *Макароны, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| *200* | ***Компот из вишни .*** | ККАЛ-115, У-29, Na-31, K-117, Ca-45, Mg-6, P-15, Fe-1 | *9-88* |
| | *Вишня сухая, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т** | ККАЛ-639, Б-25, Ж-19, У-102, A-1, C-12, РР-4, Na-1 552, K-787, Ca-134, Mg-82, P-230, Fe-7 | *85-33* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 005, Б-37, Ж-32, У-159, A-4, C-15, РР-7, Na-2 511, K-1 339, Ca-224, Mg-151, P-401, Fe-10 | *132* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

ИП Яковлева М Ф.

17.03.2020

# (Меню соц. группа 11-17 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак т.** | | |
| 50 | **Котлета куриная .** | ККАЛ-123, Б-8, Ж-8, У-7, PP-1, Na-834, K-102, Ca-19, Mg-21, P-46, Fe-2 | 28-4 |
| | *Филе куриное, Хлеб белый в блюда, Вода, Соль, Масса п/ф, Сухари паниров., Масло растительное* | | |
| 155 | **Пюре картофельно - морковное..** | ККАЛ-138, Б-3, Ж-7, У-19, A-4, C-4, PP-1, Na-44, K-487, Ca-66, Mg-34, P-90, Fe-1 | 21-96 |
| | *Картофель св, Морковь св, Масло сливочное в блюда., Молоко сухое 25%, Вода* | | |
| 200 | **Чай итальянский.** | ККАЛ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | 3 |
| | *Чай, Вода, Сахар, Корица* | | |
| 20 | **Батон к чаю** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, K-25, Ca-5, Mg-7, P-16 | 2-25 |
| 20 | **Хлеб ржаной** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | 1-39 |
| | **Итого за Завтрак т.** | ККАЛ-417, Б-15, Ж-15, У-62, A-4, C-4, PP-3, Na-1 134, K-667, Ca-106, Mg-80, P-197, Fe-4 | 57 |
| | **Обед т.** | | |
| 60\30 | **Гуляш из курицы в соусе..** | ККАЛ-227, Б-16, Ж-17, У-6, A-1, C-7, PP-3, Na-866, K-420, Ca-43, Mg-33, P-127, Fe-3 | 70-84 |
| | *Филе куриное, Масло сливочное в блюда., Соль, Соус томатный* | | |
| 185 | **Рожки отварные .** | ККАЛ-229, Б-7, Ж-5, У-46, PP-1, Na-374, K-47, Ca-21, Mg-19, P-45, Fe-1 | 12-36 |
| | *Макароны, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| 200 | **Компот из вишни .** | ККАЛ-115, У-29, Na-31, K-117, Ca-45, Mg-6, P-15, Fe-1 | 9-88 |
| | *Вишня сухая, Сахар, Вода* | | |
| 20 | **Хлеб белый пшеничный** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | 1-53 |
| 20 | **Хлеб ржаной** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | 1-39 |
| | **Итого за Обед т.** | ККАЛ-693, Б-27, Ж-23, У-106, A-1, C-7, PP-5, Na-1 593, K-650, Ca-127, Mg-82, P-248, Fe-7 | 96 |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 110, Б-42, Ж-38, У-168, A-4, C-11, PP-8, Na-2 727, K-1 316, Ca-234, Mg-163, P-445, Fe-11 | 153 |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М Ф.*

***18.03.2020***

# *(Меню соц. группа 7-10 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т*** | | |
| *15* | ***Сыр*** | ККАЛ-54, Б-4, Ж-4, Na-150, K-20, Ca-156, P-82 | ***14-64*** |
| *160\10* | ***Каша мол рисов. с маслом.*** | ККАЛ-210, Б-4, Ж-10, У-28, Na-628, K-117, Ca-111, Mg-23, P-105, Fe-1 | ***22-36*** |
| | *Рис, Молоко сухое 25%, Вода, Сахар, Соль, Масло сливочное* | | |
| *200\6* | ***Чай с сахаром, лимон.*** | ККАЛ-59, У-15, C-3, Na-2, K-35, Ca-8, Mg-5, P-10, Fe-1 | ***4-91*** |
| | *Чай, Сахар, Вода, Лимон* | | |
| *30* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, У-15, Na-121, K-38, Ca-8, Mg-10, P-25 | ***3-37*** |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | ***1-39*** |
| | **Итого за Завтрак т** | ККАЛ-444, Б-13, Ж-15, У-68, C-3, PP-1, Na-1 075, K-237, Ca-292, Mg-52, P-257, Fe-3 | ***46-67*** |
| | ***Обед т*** | | |
| *20* | ***Огурец солёный консервированный*** | ККАЛ-2, C-1, Na-17, K-24, Ca-4, Mg-2, P-4 | ***8-34*** |
| *80* | ***Пудинг печеночный*** | ККАЛ-156, Б-14, Ж-10, У-4, A-3, B2-1, C-6, PP-4, Na-598, K-181, Ca-41, Mg-25, P-237, Fe-5 | ***49-96*** |
| | *Печень, Масло сливочное в блюда., Молоко сухое 25%, Вода для молока*, Мука, Яйцо, Соль, Масло растительное* | | |
| *155* | ***Пюре картофельное..*** | ККАЛ-145, Б-3, Ж-5, У-26, C-5, PP-1, Na-521, K-665, Ca-45, Mg-33, P-85, Fe-1 | ***17-78*** |
| | *Картофель св, Молоко сухое 25%, Соль, Вода, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Кисель фруктовый .*** | ККАЛ-115, У-24 | ***6-33*** |
| | *Кисель, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | ***1-53*** |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | ***1-39*** |
| | **Итого за Обед т** | ККАЛ-540, Б-22, Ж-15, У-80, A-3, B2-2, C-12, PP-6, Na-1 457, K-936, Ca-109, Mg-84, P-387, Fe-8 | ***85-33*** |
| | **Итого за** | ККАЛ-984, Б-34, Ж-30, У-148, A-3, B1-1, B2-2, C-15, PP-7, Na-2 531, K-1 173, Ca-401, Mg-137, P-644, Fe-10 | ***132*** |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М.Ф.*

***18.03.2020***

# *(Меню соц. группа 11-17 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т.*** | | |
| *20* | ***Сыр*** | ККАЛ-72, Б-5, Ж-5, С-1, Na-200, K-26, Ca-208, P-109 | *19-52* |
| *200\10* | ***Каша мол рисовая с маслом.*** | ККАЛ-252, Б-5, Ж-11, У-34, С-1, РР-1, Na-828, K-146, Ca-139, Mg-29, P-131, Fe-1 | *25-81* |
| | *Рис, Молоко сухое 25%, Вода, Сахар, Соль, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200\7* | ***Чай с сахаром, лимон.*** | ККАЛ-59, У-15, С-3, Na-2, K-35, Ca-8, Mg-5, P-10, Fe-1 | *6-21* |
| | *Чай, Сахар, Вода, Лимон* | | |
| *30* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, У-15, Na-121, K-38, Ca-8, Mg-10, P-25 | *3-37* |
| *30* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-81, Б-3, Ж-1, У-15, Na-262, K-42, Ca-16, Mg-21, P-54, Fe-1 | *2-09* |
| | **Итого за Завтрак т.** | ККАЛ-531, Б-16, Ж-18, У-80, С-4, РР-1, Na-1 412, K-287, Ca-378, Mg-65, P-328, Fe-3 | *57* |
| | ***Обед т.*** | | |
| *100* | ***Пудинг печеночный*** | ККАЛ-195, Б-17, Ж-12, У-4, А-4, В2-2, С-7, РР-5, Na-747, K-226, Ca-51, Mg-31, P-296, Fe-7 | *62-9* |
| | *Печень, Масло сливочное в блюда., Молоко сухое 25%, Вода для молока*, Мука, Яйцо, Соль, Масло растительное* | | |
| *205* | ***Пюре картофельное..*** | ККАЛ-192, Б-4, Ж-6, У-35, С-7, РР-1, Na-689, K-880, Ca-60, Mg-43, P-112, Fe-1 | *23-85* |
| | *Картофель св, Молоко сухое 25%, Соль, Вода, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Кисель фруктовый .*** | ККАЛ-115, У-24 | *6-33* |
| | *Кисель, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т.** | ККАЛ-624, Б-26, Ж-19, У-89, А-4, В1-1, В2-2, С-14, РР-7, Na-1 757, K-1 172, Ca-130, Mg-99, P-469, Fe-9 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 155, Б-42, Ж-37, У-169, А-4, В1-1, В2-2, С-18, РР-9, Na-3 170, K-1 459, Ca-508, Mg-164, P-798, Fe-13 | *153* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М Ф.*

***19.03.2020***

# *(Меню соц. группа 7-10 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т*** | | |
| *40\25* | ***Ёжики кур с соусом .*** | ККАЛ-94, Б-7, Ж-5, У-8, С-6, РР-1, Na-802, K-281, Ca-32, Mg-20, P-41, Fe-2 | *27-94* |
| | *Филе куриное, Рис, Вода, Лук репка, Соль, Масса п/ф, Масло растительное, Соус томатный* | | |
| *150* | ***Спагетти отварные ..*** | ККАЛ-180, Б-5, Ж-4, У-37, РР-1, Na-203, K-37, Ca-13, Mg-13, P-35, Fe-1 | *12-45* |
| | *Спагетти, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| *200\15* | ***Чай с сахаром .*** | ККАЛ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | *2-64* |
| | *Чай, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, K-25, Ca-5, Mg-7, P-16 | *2-25* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Завтрак т** | ККАЛ-430, Б-16, Ж-10, У-80, С-6, РР-2, Na-1 262, K-396, Ca-66, Mg-58, P-137, Fe-4 | *46-67* |
| | ***Обед т*** | | |
| *15* | ***Помидор свежий .*** | ККАЛ-5, У-1, С-5, Na-3, K-55, Ca-2, P-8 | *5-82* |
| *85\50* | ***Тефтели мясные с соусом.*** | ККАЛ-269, Б-11, Ж-17, У-22, А-1, С-20, РР-1, Na-724, K-370, Ca-96, Mg-42, P-164, Fe-2 | *45-04* |
| | *фарш любительский, Вода, Рис, Лук репка, Масло растительное, Мука, Соль, Масса п/ф, Соус томатный* | | |
| *155* | ***Каша гречневая рассыпч..*** | ККАЛ-266, Б-7, Ж-6, У-48, РР-3, Na-4, K-119, Ca-50, Mg-69, P-210, Fe-6 | *15-69* |
| | *Гречка, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| *200* | ***Сок фруктовый*** | ККАЛ-110, Б-1, У-23, С-4, Na-4, K-200, Ca-16, Mg-10, P-18 | *15-86* |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т** | ККАЛ-772, Б-24, Ж-23, У-119, А-1, С-28, РР-5, Na-1 056, K-809, Ca-183, Mg-145, P-461, Fe-9 | *85-33* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 202, Б-39, Ж-33, У-199, А-2, В1-1, С-34, РР-7, Na-2 318, K-1 206, Ca-248, Mg-203, P-599, Fe-14 | *132* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

ИП Яковлева М.Ф.

19.03.2020

# (Меню соц. группа 11-17 лет)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | **Завтрак т.** | | |
| 50\25 | **Ёжики кур с соусом.** | ККАЛ-111, Б-8, Ж-6, У-9, С-6, РР-2, Na-538, K-298, Ca-29, Mg-21, P-49, Fe-2 | 34-02 |
| | *Филе куриное, Рис, Вода, Лук репка, Соль, Масса п/ф, Масло растительное, Соус томатный* | | |
| 160 | **Спагетти отварные ..** | ККАЛ-192, Б-6, Ж-4, У-39, РР-1, Na-217, K-40, Ca-14, Mg-14, P-38, Fe-1 | 13-28 |
| | *Спагетти, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| 200\15 | **Чай с сахаром .** | ККАЛ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | 2-64 |
| | *Чай, Сахар, Вода* | | |
| 20 | **Батон к чаю** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, K-25, Ca-5, Mg-7, P-16 | 2-25 |
| 20 | **Хлеб ржаной** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | 1-39 |
| | **Итого за Завтрак т.** | ККАЛ-459, Б-17, Ж-11, У-83, С-6, РР-3, Na-1 011, K-415, Ca-64, Mg-60, P-147, Fe-4 | 53-58 |
| | **Обед т.** | | |
| 25 | **Помидор свежий .** | ККАЛ-9, У-1, С-8, Na-6, K-91, Ca-3, P-13 | 11-18 |
| 100\40 | **Тефтели мясные в соусе** | ККАЛ-300, Б-13, Ж-20, У-22, А-1, С-17, РР-1, Na-1 030, K-312, Ca-103, Mg-45, P-181, Fe-2 | 50-52 |
| | *фарш любительский, Вода, Рис, Лук репка, Масло растительное, Мука, Соль, Масса п/ф, Соус томатный* | | |
| 185 | **Каша гречневая рассыпч..** | ККАЛ-318, Б-8, Ж-7, У-57, РР-3, Na-5, K-142, Ca-60, Mg-82, P-251, Fe-7 | 18-94 |
| | *Гречка, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| 200 | **Сок фруктовый** | ККАЛ-110, Б-1, У-23, С-4, Na-4, K-200, Ca-16, Mg-10, P-18 | 15-86 |
| 20 | **Хлеб белый пшеничный** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | 1-53 |
| 20 | **Хлеб ржаной** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | 1-39 |
| | **Итого за Обед т.** | ККАЛ-859, Б-26, Ж-27, У-129, А-1, В1-1, С-28, РР-6, Na-1 366, K-811, Ca-200, Mg-162, P-524, Fe-11 | 99-42 |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 318, Б-44, Ж-38, У-213, А-1, В1-1, С-34, РР-8, Na-2 377, K-1 226, Ca-264, Mg-221, P-672, Fe-15 | 153 |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М.Ф.*

***20.03.2020***

# *(Меню соц. группа 7-10 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т*** | | |
| *45* | ***Биточки мясные.*** | ККАЛ-138, Б-6, Ж-7, У-8, С-1, РР-1, Na-443, K-21, Ca-34, Mg-20, P-85, Fe-1 | *23-38* |
| | *фарш любительский, Хлеб белый в блюда, Вода, Сухари паниров., Соль, Масло растительное* | | |
| *155* | ***Рис "Цветной"..*** | ККАЛ-181, Б-3, Ж-3, У-39, А-1, РР-1, Na-1 178, K-43, Ca-38, Mg-20, P-55, Fe-1 | *16-62* |
| | *Рис пропаренный, Морковь св, Кукуруза консервированая, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| *200* | ***Чай русский (карамель).*** | ККАЛ-76, У-20, Na-1, K-30, Ca-6, Mg-5, P-10, Fe-1 | *3-36* |
| | *Чай, Вода, Сахар* | | |
| *20* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, K-25, Ca-5, Mg-7, P-16 | *2-25* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Завтрак т** | ККАЛ-494, Б-13, Ж-11, У-88, А-1, С-1, РР-2, Na-1 878, K-148, Ca-93, Mg-66, P-202, Fe-4 | *47* |
| | ***Обед т*** | | |
| *85* | ***Котлеты куриные паровые .*** | ККАЛ-193, Б-13, Ж-14, У-7, РР-3, Na-1 374, K-153, Ca-29, Mg-30, P-68, Fe-2 | *51-92* |
| | *Филе куриное, Хлеб белый в блюда, Вода, Соль, Масса п/ф, Масло растительное* | | |
| *80\80* | ***Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная)*** | ККАЛ-129, Б-4, Ж-4, У-22, С-12, РР-1, Na-1 025, K-512, Ca-81, Mg-36, P-73, Fe-2 | *21-97* |
| | *Картофель св, Молоко сухое 25%, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Мука, Сахар* | | |
| *200* | ***Напиток лимонный .*** | ККАЛ-96, У-25, С-7, Na-2, K-30, Ca-8, Mg-2, P-4 | *8-19* |
| | *Лимон , Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т** | ККАЛ-539, Б-21, Ж-19, У-79, С-19, РР-4, Na-2 723, K-760, Ca-136, Mg-92, P-206, Fe-5 | *85* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 033, Б-34, Ж-30, У-167, А-1, С-21, РР-6, Na-4 601, K-908, Ca-230, Mg-159, P-408, Fe-9 | *132* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М.Ф.*

***20.03.2020***

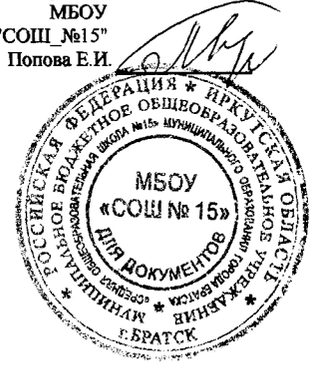
# *(Меню соц. группа 11-17 лет)*

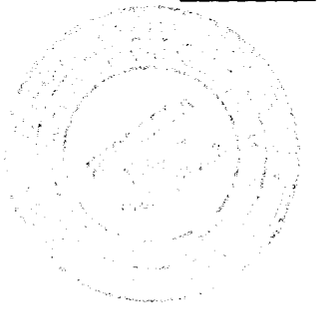
| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т.*** | | |
| *60* | ***Биточки мясные.*** | ККАЛ-184, Б-8, Ж-9, У-11, С-1, РР-1, Na-591, К-28, Са-45, Mg-26, Р-114, Fe-1 | *32-08* |
| | *фарш любительский, Хлеб белый в блюда, Вода, Сухари паниров., Соль, Масло растительное* | | |
| *165* | ***Рис "Цветной"..*** | ККАЛ-193, Б-4, Ж-4, У-42, А-1, С-1, РР-1, Na-1 254, К-46, Са-40, Mg-22, Р-59, Fe-1 | *17-92* |
| | *Рис пропаренный, Морковь св, Кукуруза консервированая, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль* | | |
| *200* | ***Чай русский (карамель).*** | ККАЛ-76, У-20, Na-1, К-30, Са-6, Mg-5, Р-10, Fe-1 | *3-36* |
| | *Чай, Вода, Сахар* | | |
| *20* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-44, Б-1, Ж-1, У-10, Na-80, К-25, Са-5, Mg-7, Р-16 | *2-25* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Завтрак т.** | ККАЛ-552, Б-15, Ж-13, У-93, А-1, С-1, РР-2, Na-2 102, К-158, Са-107, Mg-74, Р-234, Fe-4 | *57* |
| | ***Обед т.*** | | |
| *100* | ***Котлеты куриные паровые .*** | ККАЛ-227, Б-15, Ж-16, У-9, РР-3, Na-1 616, К-180, Са-34, Mg-35, Р-80, Fe-3 | *60-18* |
| | *Филе куриное, Хлеб белый в блюда, Вода, Соль, Масса п/ф, Масло растительное* | | |
| *90\90* | ***Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная)*** | ККАЛ-145, Б-4, Ж-5, У-25, С-14, РР-1, Na-1 153, К-575, Са-91, Mg-40, Р-82, Fe-2 | *24-71* |
| | *Картофель св, Молоко сухое 25%, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Капуста св, Лук репка, Морковь св, Томат-паста, Мука, Сахар* | | |
| *200* | ***Напиток лимонный .*** | ККАЛ-96, У-25, С-7, Na-2, К-30, Са-8, Mg-2, Р-4 | *8-19* |
| | *Лимон , Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т.** | ККАЛ-589, Б-24, Ж-22, У-83, С-21, РР-5, Na-3 093, К-851, Са-151, Mg-102, Р-227, Fe-6 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 141, Б-39, Ж-35, У-176, А-1, С-22, РР-7, Na-5 195, К-1 009, Са-259, Mg-176, Р-461, Fe-10 | *153* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер



*ИП Яковлева М Ф.*

***21.03.2020***

# *(Меню соц. группа 7-10 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т*** | | |
| *25\150* | ***Каша "Датская" (перл, свинина)..*** | ККАЛ-261, Б-11, Ж-10, У-35, А-1, С-2, РР-1, Na-810, К-103, Са-64, Mg-65, Р-236, Fe-2 | *38-23* |
| | *Окорок свиной, Перловка, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Лук репка, Морковь св* | | |
| *200* | ***Чай с апельсином.*** | ККАЛ-62, У-16, С-3, Na-3, К-49, Са-9, Mg-6, Р-11, Fe-1 | *5-16* |
| | *Чай, Вода, Сахар, Апельсины* | | |
| *30* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, У-15, Na-121, К-38, Са-8, Mg-10, Р-25 | *3-37* |
| *30* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-81, Б-3, Ж-1, У-15, Na-262, К-42, Са-16, Mg-21, Р-54, Fe-1 | *2-09* |
| | **Итого за Завтрак т** | ККАЛ-471, Б-16, Ж-11, У-81, А-1, С-5, РР-2, Na-1 195, К-231, Са-96, Mg-102, Р-326, Fe-5 | *48-85* |
| | ***Обед т*** | | |
| *85* | ***Котлета по - хлыновски .*** | ККАЛ-205, Б-12, Ж-14, У-10, С-5, РР-1, Na-723, К-111, Са-70, Mg-40, Р-181, Fe-1 | *50-11* |
| | *фарш любительский, Картофель св, Лук репка, Яйцо, Соль, Масса п/ф, Сухари паниров., Масло растительное* | | |
| *170* | ***Картофель отв с маслом .*** | ККАЛ-245, Б-9, Ж-11, У-23, С-14, РР-1, Na-97, К-790, Са-256, Mg-31, Р-222, Fe-1 | *17-77* |
| | *Картофель св, Чеснок св, Зелень сухая, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Компот из свежих яблок .*** | ККАЛ-108, У-28, С-2, Na-11, К-100, Са-7, Mg-4, Р-4, Fe-1 | *12-35* |
| | *Яблоки, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, К-38, Са-8, Mg-11, Р-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, К-28, Са-11, Mg-14, Р-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т** | ККАЛ-680, Б-26, Ж-26, У-87, С-20, РР-3, Na-1 152, К-1 067, Са-351, Mg-99, Р-468, Fe-5 | *83-15* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 152, Б-41, Ж-37, У-168, А-1, С-25, РР-5, Na-2 347, К-1 299, Са-448, Mg-202, Р-794, Fe-9 | *132* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер

*ИП Яковлева М.Ф.*

***21.03.2020***

# *(Меню соц. группа 11-17 лет)*

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|---|---|---|---|
| | ***Завтрак т.*** | | |
| *35\170* | ***Каша "Датская" (перл, свинина).*** | ККАЛ-306, Б-12, Ж-12, У-41, А-1, С-2, РР-2, Na-784, K-121, Ca-72, Mg-75, P-276, Fe-3 | *46-38* |
| | *Окорок свиной, Перловка, Вода, Масло сливочное в блюда., Соль, Лук репка, Морковь св* | | |
| *200* | ***Чай с апельсином.*** | ККАЛ-62, У-16, С-3, Na-3, K-49, Ca-9, Mg-6, P-11, Fe-1 | *5-16* |
| | *Чай, Вода, Сахар, Апельсины* | | |
| *30* | ***Батон к чаю*** | ККАЛ-67, Б-2, Ж-1, У-15, Na-121, K-38, Ca-8, Mg-10, P-25 | *3-37* |
| *30* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-81, Б-3, Ж-1, У-15, Na-262, K-42, Ca-16, Mg-21, P-54, Fe-1 | *2-09* |
| | **Итого за Завтрак т.** | ККАЛ-516, Б-18, Ж-13, У-87, А-1, С-5, РР-2, Na-1 170, K-249, Ca-104, Mg-112, P-366, Fe-5 | *57* |
| | ***Обед т.*** | | |
| *100* | ***Котлета по - хлыновски .*** | ККАЛ-241, Б-14, Ж-17, У-12, С-5, РР-1, Na-850, K-131, Ca-82, Mg-47, P-213, Fe-2 | *59-33* |
| | *фарш любительский, Картофель св, Лук репка, Яйцо, Соль, Масса п/ф, Сухари паниров., Масло растительное* | | |
| *180* | ***Картофель отв с маслом .*** | ККАЛ-260, Б-10, Ж-11, У-24, С-15, РР-1, Na-103, K-837, Ca-271, Mg-33, P-235, Fe-1 | *21-4* |
| | *Картофель св, Чеснок св, Зелень сухая, Масло сливочное в блюда.* | | |
| *200* | ***Компот из свежих яблок .*** | ККАЛ-108, У-28, С-2, Na-11, K-100, Ca-7, Mg-4, P-4, Fe-1 | *12-35* |
| | *Яблоки, Сахар, Вода* | | |
| *20* | ***Хлеб белый пшеничный*** | ККАЛ-68, Б-2, У-15, Na-146, K-38, Ca-8, Mg-11, P-25 | *1-53* |
| *20* | ***Хлеб ржаной*** | ККАЛ-54, Б-2, У-10, Na-175, K-28, Ca-11, Mg-14, P-36, Fe-1 | *1-39* |
| | **Итого за Обед т.** | ККАЛ-731, Б-28, Ж-29, У-90, С-22, РР-3, Na-1 285, K-1 134, Ca-379, Mg-108, P-513, Fe-5 | *96* |
| | **Итого за** | ККАЛ-1 247, Б-46, Ж-42, У-177, А-1, В1-1, С-27, РР-6, Na-2 455, K-1 383, Ca-483, Mg-221, P-879, Fe-10 | *153* |

Директор МБОУ "СОШ_№15" Попова Е.И.

Зав. производством Яковлева М.Ф.

Фельдшер