

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
265	Суп картофельный с рыбой <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-11, Р-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	21-90
90	Печень по-строгановски <i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Са-6, Р-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	30-40
110	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	27-00
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	18-70
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-20
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-51, Р-318, Fe-6, ВитаминЕ-9, К-910, Mg-50, Калорийность-847, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминС-40	102-60
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, Р-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	9-20
113	Пицца школьная ТТК <i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>	Са-158, Fe-3, К-259, Mg-22, Р-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	33-70
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, Р-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-60
75	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, Р-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	7-40
75	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-57, Fe-3, К-149, Mg-17, Р-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	9-10
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, Р-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	3-70
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, Р-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	10-70
Итого за Выпечка		Са-777, Fe-27, К-1 750, Mg-155, Р-2 142, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 208, Белки-137, Жиры-150, Углеводы-74, ВитаминС-9	87-40
Итого за день		Са-828, Р-2 460, Fe-33, ВитаминЕ-26, К-2 660, Mg-205, Калорийность-3 055, Белки-167, Жиры-188, Углеводы-168, ВитаминС-49	190-00

_____ Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

ОВЗ 1-11 кл

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Кукуруза консервированная		14-35
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	29-49
<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	25-24
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
207	Чай с лимоном	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-52
<i>сахарный песок, лимон, чай</i>			
30	хлеб пшеничный	Са-6, К-28, Mg-4, P-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-40
Итого за Завтрак			75-00
<u>Обед</u>			
10	Помидоры свежие	Са-1, P-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-99
<i>помидоры, огурцы</i>			
265	Суп картофельный с рыбой	Са-11, P-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	20-19
<i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>			
90	Печень по-строгановски	Са-6, P-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	30-39
<i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>			
150	Рис отварной	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	11-86
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
180	Сок	К-216, Са-6, P-29, Fe-1, Mg-11, Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-9	8-79
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед			75-00
Итого за день			150-00
<i>Са-77, Fe-7, Mg-89, ВитаминЕ-9, К-1 306, P-438, Калорийность-1 266, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-166, ВитаминС-57</i>			

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	Кукуруза консервированная		10-90
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	29-49
<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	22-49
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
200	Сок	К-240, Са-7, P-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	9-72
30	хлеб пшеничный	Са-6, К-28, Mg-4, P-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-40
Итого за Завтрак		Са-53, Fe-2, Mg-46, ВитаминЕ-5, К-829, P-144, Калорийность-603, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминС-20	75-00
Итого за день		Са-53, Fe-2, Mg-46, ВитаминЕ-5, К-829, P-144, Калорийность-603, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминС-20	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В. Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
70	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, К-167, Р-18, Са-17, Fe-1, Mg-12, Калорийность-50, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-13	17-46
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	29-49
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	17-68
164	Сок	К-197, Са-6, Р-26, Fe-1, Mg-10, Калорийность-70, Белки-1, Углеводы-17, ВитаминС-8	7-97
30	хлеб пшеничный	Са-6, К-28, Mg-4, Р-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-40
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-7, К-869, Р-145, Са-65, Fe-3, Mg-52, Калорийность-605, Белки-15, Жиры-30, Углеводы-69, ВитаминС-30	75-00
Итого за день		ВитаминЕ-7, К-869, Р-145, Са-65, Fe-3, Mg-52, Калорийность-605, Белки-15, Жиры-30, Углеводы-69, ВитаминС-30	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.