

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Са-45, Fe-1, К-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	21-50
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-16, P-122, Са-111, К-111, Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39	61-10
80	Птица бедро отварное соусом <i>мясо птицы 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>	К-6, Са-2, P-3, Калорийность-239, Белки-17, Жиры-19	27-50
80	Мясо по французки <i>мясо свинины (бек), сыр голландский, томатная паста, сметана, чеснок, соль</i>	Са-285, Fe-1, К-160, Mg-23, P-177, Калорийность-124, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-6	43-70
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	11-60
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-447, Fe-2, К-719, Mg-84, P-414, ВитаминЕ-2, Калорийность-1 237, Белки-57, Жиры-53, Углеводы-130, ВитаминС-28	170-00

Выпечка

113	Пицца школьная ТТК	Са-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	33-80
	<i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>		
75	Пирожки с вишней	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	10-70
	<i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>		
50	Булочка домашняя	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	3-70
	<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
60	Пирожки с яйцом	Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	9-20
	<i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожки с капустой	Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	7-70
	<i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
75	Ватрушка с творогом	Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	13-90
	<i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожок со сгущенным молоком	Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-60
	<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
	Итого за Выпечка	Са-921, Fe-31, К-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	92-60
	Итого за день	Са-1 368, Fe-33, К-2 795, Mg-263, P-2 914, ВитаминЕ-20, Калорийность-3 665, Белки-221, Жиры-226, Углеводы-182, ВитаминС-51	262-60

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>			
170	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-18, P-139, Ca-125, K-126, Калорийность-422, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-44	71-23
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-17
20	хлеб пшеничный	Ca-4, K-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
Итого за Завтрак		Mg-21, P-152, Ca-129, K-145, Калорийность-534, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-69	75-00
<u>Обед</u>			
5	Огурец свежий	P-1, K-5	1-29
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	21-46
90	Птица бедро отварное соусом <i>мясо птицы 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>	K-7, Ca-2, P-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21	27-80
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	6-18
180	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Ca-27, Fe-1, K-226, Mg-17, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	16-49
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		P-210, K-801, ВитаминЕ-2, Ca-86, Fe-5, Mg-128, Калорийность-862, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-101, ВитаминС-40	75-00
Итого за день		Mg-149, P-362, Ca-215, Fe-5, ВитаминЕ-2, K-946, Калорийность-1 396, Белки-60, Жиры-52, Углеводы-170, ВитаминС-40	150-00

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>			
20	Огурец свежий	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	5-16
115	Птица бедро отварное соусом	К-9, Mg-1, Са-2, Р-4, Калорийность-343, Белки-25, Жиры-27, ВитаминС-1	38-69
<i>мясо птицы 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	10-45
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из черной и красной смородины	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, Р-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-32
<i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Р-158, К-438, Са-46, Fe-4, Mg-105, Калорийность-853, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-96, ВитаминС-22	75-00
Итого за день		Р-158, К-438, Са-46, Fe-4, Mg-105, Калорийность-853, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-96, ВитаминС-22	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Огурец свежий	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	5-16
115	Птица бедро отварное соусом	К-9, Mg-1, Са-2, Р-4, Калорийность-343, Белки-25, Жиры-27, ВитаминС-1	39-57
<i>мясо птицы 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	9-57
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из черной и красной смородины	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, Р-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-32
<i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Р-158, К-438, Са-46, Fe-4, Mg-105, Калорийность-853, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-96, ВитаминС-22	75-00
Итого за день		Р-158, К-438, Са-46, Fe-4, Mg-105, Калорийность-853, Белки-37, Жиры-35, Углеводы-96, ВитаминС-22	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.