

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	Са-45, Fe-1, К-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	24-40
<i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>			
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	29-50
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>			
90	Котлеты натуральная из филе курицы	Са-102, Fe-5, К-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	43-60
<i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>			
150	Рис отварной	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-10
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-20
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-174, Fe-6, К-925, Mg-111, P-445, ВитаминЕ-11, Калорийность-1 021, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-117, ВитаминС-24	114-20
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожки с вишней	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	11-10
<i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, 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	8-80
<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	8-00
<i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	Ватрушка с повидло	Са-57, Fe-3, К-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	9-20
<i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, 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	13-50
<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>			
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	33-50
<i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>			
50	Булочка домашняя	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	3-60
<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
Итого за Выпечка		Са-867, Fe-31, К-2 031, Mg-176, P-2 413, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23	87-70

Итого за день Са-1 041, Fe-37, К-2 956, Mg-287, P-2 858, **201-90**
ВитаминЕ-29, Калорийность-3 435,
Белки-194, Жиры-213, Углеводы-186,
ВитаминС-47

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>			
200	Каша вязкая молочная Дружба <i>молоко цельное, крупа пшеничная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-37, K-201, P-155, Ca-127, Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминС-1	19-88
150	Яблоки	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, ВитаминС-3	18-11
200	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Ca-6, Fe-1, K-61, Mg-17, P-26, Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	19-77
50	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	P-96, Mg-9, K-42, Ca-139, Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16	17-24
Итого за Завтрак		Fe-2, Mg-63, K-304, P-277, Ca-272, Калорийность-677, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-88, ВитаминС-4	75-00
<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>	Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	24-37
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, K-67, P-32, Ca-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	24-51
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-55, Mg-18, K-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-05
180	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-5, Ca-7, Mg-5, K-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	11-65
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-42
Итого за Обед		Ca-79, Fe-1, K-555, Mg-57, P-149, ВитаминЕ-5, Калорийность-807, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-128, ВитаминС-38	75-00
Итого за день		Fe-3, Mg-120, ВитаминЕ-5, K-859, P-426, Ca-351, Калорийность-1 484, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-216, ВитаминС-42	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>			
10	Огурец свежий	Р-2, К-10, Са-1, Мг-1, Калорийность-1	1-87
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Мг-7, ВитаминЕ-3, К-67, Р-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	29-28
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Мг-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-05
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-6, Са-8, Мг-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	14-25
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
126	Яблоки	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, ВитаминС-3	15-17
Итого за Завтрак		Р-95, К-166, ВитаминЕ-3, Са-36, Мг-31, Калорийность-756, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминС-20	75-00
Итого за день		Р-95, К-166, ВитаминЕ-3, Са-36, Мг-31, Калорийность-756, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминС-20	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>			
10	Огурец свежий	Р-2, К-10, Са-1, Mg-1, Калорийность-1	1-87
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, Р-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	29-47
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	11-79
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	14-25
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
126	Яблоки	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-1, ВитаминС-3	15-24
Итого за Завтрак		Р-95, К-166, ВитаминЕ-3, Са-36, Mg-31, Калорийность-756, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминС-20	75-00
Итого за день		Р-95, К-166, ВитаминЕ-3, Са-36, Mg-31, Калорийность-756, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-120, ВитаминС-20	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.