

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-19, Р-22, Mg-10, К-164, Калорийность-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-13	23-70
90	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-48, Fe-1, К-284, Mg-39, P-171, ВитаминЕ-4, Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	33-60
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	26-80
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	44-60
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		Fe-3, ВитаминЕ-7, Са-98, P-310, Mg-91, К-984, Калорийность-857, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-108, ВитаминС-23	133-30
<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, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	8-70
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	13-80
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, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-50
75	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, P-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	7-30
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, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	11-10
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, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	33-50
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	3-60
Итого за Выпечка		Са-831, Fe-27, К-1 795, Mg-158, P-2 229, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 222, Белки-146, Жиры-156, Углеводы-57, ВитаминС-9	91-50
Итого за день		Fe-30, ВитаминЕ-24, Са-929, P-2 539, Mg-249, К-2 779, Калорийность-3 079, Белки-175, Жиры-188, Углеводы-165, ВитаминС-32	224-80

_____ 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>			
5	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Р-1, К-7, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-02
90	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-48, Fe-1, К-284, Mg-39, P-171, ВитаминЕ-4, Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	33-56
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, P-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	25-88
180	Напиток Витошка	Калорийность-72, Углеводы-17	6-96
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
20	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-2, К-12, P-8, Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	5-98
Итого за Завтрак		Са-82, P-260, К-846, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-65, Калорийность-502, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-19	75-00
<u>Обед</u>			
5	Огурец свежий	Р-1, К-5	0-95
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-18, P-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	22-74
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	37-30
180	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-5, Са-7, Mg-5, К-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	12-82
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Обед		Р-91, К-320, ВитаминЕ-3, Са-33, Fe-1, Mg-38, Калорийность-566, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-97, ВитаминС-30	75-00
Итого за день		Са-115, P-351, К-1 166, ВитаминЕ-7, Fe-3, Mg-103, Калорийность-1 068, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-164, ВитаминС-49	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	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-04
95	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-51, Fe-1, К-300, Mg-41, P-181, ВитаминЕ-4, Калорийность-154, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9	35-43
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, P-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	23-07
187	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	3-00
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
33	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	9-86
Итого за Завтрак		Са-90, P-277, К-889, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-68, Калорийность-539, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-72, ВитаминС-24	75-00
Итого за день		Са-90, P-277, К-889, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-68, Калорийность-539, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-72, ВитаминС-24	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	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-04
95	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-51, Fe-1, К-300, Mg-41, P-181, ВитаминЕ-4, Калорийность-154, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9	35-43
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, P-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	23-07
187	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	3-00
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
33	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	9-86
Итого за Завтрак		Са-90, P-277, К-889, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-68, Калорийность-539, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-72, ВитаминС-24	75-00
Итого за день		Са-90, P-277, К-889, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-68, Калорийность-539, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-72, ВитаминС-24	75-00

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