

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Салат из свежих помидоров <i>помидоры свежие, масло растительное, соль</i>	Mg-9, K-134, P-12, Ca-17, ВитаминЕ-2, Калорийность-38, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2, ВитаминС-12	13-83
90	Курица отварная <i>филе цыпленка бройлера 40, мясо птицы 40, масло сливочное, лук, соль</i>		38-83
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупя гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	15-91
180	Компот из смеси сухофруктов витоминизированный <i>компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Ca-1, P-1, Mg-1, K-18, Калорийность-39, Углеводы-10, ВитаминС-1	5-54
15	хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-89
Итого за Завтрак		Fe-3, Mg-94, K-310, P-138, Ca-30, ВитаминЕ-2, Калорийность-391, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62, ВитаминС-13	75-00
Итого за день		Fe-3, Mg-94, K-310, P-138, Ca-30, ВитаминЕ-2, Калорийность-391, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-62, ВитаминС-13	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц нач шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, масло сливочное, лук, соль</i>	К-7, Са-2, Р-3, Калорийность-156, Белки-10, Жиры-13	57-49
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	15-91
200	Чай без сахара		0-71
15	хлеб ржаной	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	0-89
Итого за Завтрак		К-165, Fe-3, Mg-84, Са-14, Р-128, Калорийность-470, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-50	75-00
Итого за день		К-165, Fe-3, Mg-84, Са-14, Р-128, Калорийность-470, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-50	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Завтр шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, яйцо, соль</i>	Mg-16, P-122, Ca-111, K-111, Калорийность-153, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-17	36-24
200	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Fe-1, Mg-16, K-103, P-58, Ca-63, Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13, ВитаминС-1	21-93
45	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Ca-4, K-27, P-18, Калорийность-151, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-35	16-83
Итого за Завтрак		Mg-32, P-198, Ca-178, Fe-1, K-241, Калорийность-380, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-65, ВитаминС-1	75-00
Итого за день		Mg-32, P-198, Ca-178, Fe-1, K-241, Калорийность-380, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-65, ВитаминС-1	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Обед нач шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	5-27
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 15% жирности, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	ВитаминЕ-1, Mg-11, К-160, Р-24, Са-19, Fe-1, Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, ВитаминС-9	26-55
80	Курица отварная <i>филе цыпленка бройлера 40, мясо птицы 40, масло сливочное, лук, соль</i>		21-42
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	15-91
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, Р-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-3	4-07
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		Са-35, Р-154, К-359, ВитаминЕ-1, Fe-4, Mg-98, Калорийность-463, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-79, ВитаминС-15	75-00
Итого за день		Са-35, Р-154, К-359, ВитаминЕ-1, Fe-4, Mg-98, Калорийность-463, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-79, ВитаминС-15	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

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	ВитаминЕ-1, Mg-11, К-160, P-24, Са-19, Fe-1, Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, ВитаминС-9	27-00
<i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана 15% жирности, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>			
50	Курица отварная		21-50
<i>филе цыпленка бройлера 40, мясо птицы 40, масло сливочное, лук, соль</i>			
80	Мясо тушеное из свинины	P-7, Са-3, ВитаминЕ-1, К-40, Mg-4, Калорийность-88, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-1	27-70
<i>мясо свинины (беск), масло растительное, томатная паста, чернослив, морковь, лук, мука пшеничная, соль</i>			
150	Рис отварной	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-70
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-70
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		ВитаминЕ-2, Mg-33, К-237, P-86, Са-26, Fe-1, Калорийность-517, Белки-19, Жиры-12, Углеводы-82, ВитаминС-10	94-00

Выпечка

75	Пирожки с вишней	Са-115, Fe-5, К-1 037, Mg-117, P-360, В1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38	17-50
	<i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>		
50	Булочка домашняя	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	5-00
	<i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>		
60	Пирожки с яйцом	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	10-50
	<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
113	Пицца школьная ТТК	Са-1 253, Fe-16, К-2 578, Mg-288, P-1 876, В1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	33-50
	<i>мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана 15% жирности, огурцы соленые, масло сливочное, яйцо, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>		
75	Ватрушка с повидло	Са-95, Fe-10, К-736, Mg-121, P-625, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1	9-70
	<i>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
75	Ватрушка с творогом	Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, P-944, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	10-80
	<i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
Итого за Выпечка		Са-1 962, Fe-41, К-5 531, Mg-704, P-4 100, В1-4, ВитаминЕ-88, Калорийность-11 086, Белки-337, Жиры-301, Углеводы-1 741, ВитаминС-90	87-00
Итого за день		ВитаминЕ-90, Mg-737, К-5 768, P-4 186, В1-4, Са-1 988, Fe-42, Калорийность-11 603, Белки-356, Жиры-313, Углеводы-1 823, ВитаминС-100	181-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, яйцо, соль</i>	Mg-16, P-122, Ca-111, K-111, Калорийность-153, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-17	35-94
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-72
Итого за Завтрак		Mg-16, P-122, Ca-111, K-111, Калорийность-213, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-32	38-66
<u>Обед</u>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Ca-1, P-3, K-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	5-27
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 15% жирности, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	ВитаминЕ-1, Mg-11, K-160, P-24, Ca-19, Fe-1, Калорийность-49, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6, ВитаминС-9	26-83
90	Курица отварная <i>филе цыпленка бройлера 40, мясо птицы 40, масло сливочное, лук, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	57-27
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Ca-3, K-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-3	15-91
187	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	3-68
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Ca-35, P-153, K-358, ВитаминЕ-1, Fe-4, Mg-98, Калорийность-480, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-83, ВитаминС-15	111-34
Итого за день		Mg-114, P-275, Ca-146, Fe-4, ВитаминЕ-1, K-469, Калорийность-693, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-115, ВитаминС-15	150-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.