

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-30, Fe-1, K-488, Mg-27, P-69, ВитаминЕ-2, Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-17	28-90
70	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-9, K-41, Mg-3, P-8, ВитаминЕ-1, Калорийность-136, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминС-2	19-10
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-60
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-70
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Ca-62, Fe-2, K-625, Mg-54, P-142, ВитаминЕ-13, Калорийность-665, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-89, ВитаминС-19	62-70
Выпечка			
60	Пирожки с яйцом <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	10-50
75	Ватрушка с повидлом <i>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-95, Fe-10, K-736, Mg-121, P-625, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1	9-70
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-475, Fe-6, K-781, Mg-126, P-944, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	10-20
75	Пирожки с вишней <i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Ca-115, Fe-5, K-1 037, Mg-117, P-360, B1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38	17-50
113	Пицца школьная ТТК <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>	Ca-1 253, Fe-16, K-2 578, Mg-288, P-1 876, B1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	29-70
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	5-10
Итого за Выпечка		Ca-1 962, Fe-41, K-5 531, Mg-704, P-4 100, B1-4, ВитаминЕ-88, Калорийность-11 086, Белки-337, Жиры-301, Углеводы-1 741, ВитаминС-90	82-70

Итого за день Са-2 024, Fe-43, К-6 156, Mg-758, Р-4 242, **145-40**
В1-4, ВитаминЕ-101, Калорийность-11 751,
Белки-359, Жиры-323, Углеводы-1 830,
ВитаминС-109

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	Омлет натуральный с сыром <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-11, P-155, Fe-1, K-87, Ca-121, Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3	58-26
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-71
20	хлеб пшеничный	Ca-4, K-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-55
Итого за Завтрак		Mg-14, P-168, Fe-1, K-106, Ca-125, Калорийность-453, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-28	62-52
<u>Обед</u>			
39	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Ca-3, P-5, K-57, Mg-4, Калорийность-5, Углеводы-1, ВитаминС-5	10-26
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-30, Fe-1, K-488, Mg-27, P-69, ВитаминЕ-2, Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-17	31-78
100	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-12, K-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	27-30
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-63
200	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный <i>компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Ca-1, P-1, Mg-1, K-20, Калорийность-43, Углеводы-11, ВитаминС-1	6-13
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Ca-69, P-151, K-720, ВитаминЕ-13, Fe-2, Mg-60, Калорийность-712, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-87, ВитаминС-25	87-48
Итого за день		Mg-74, P-319, Fe-3, ВитаминЕ-13, K-826, Ca-194, Калорийность-1 165, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-115, ВитаминС-25	150-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

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>			
15	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-2, К-22, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-2	3-95
100	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-12, К-59, Mg-4, Р-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	27-17
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, Р-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-63
187	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-11, Mg-1, Р-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-3	3-67
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
180	Фрукт свежий <i>апельсины, яблоки, мандарины, бананы, груши</i>	Са-1 674, Fe-58, К-17 604, Mg-1 350, Р-1 422, В1-3, ВитаминЕ-18, Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, ВитаминС-2 124	29-39
Итого за Завтрак		Са-1 713, В1-3, Р-1 501, К-17 792, ВитаминЕ-29, Fe-59, Mg-1 381, Калорийность-631, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-79, ВитаминС-2 131	75-00
Итого за день		Са-1 713, В1-3, Р-1 501, К-17 792, ВитаминЕ-29, Fe-59, Mg-1 381, Калорийность-631, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-79, ВитаминС-2 131	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>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Ca-1, P-3, K-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	5-06
100	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-12, K-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	27-30
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-63
180	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-10, Mg-1, P-1, Калорийность-56, Углеводы-13, ВитаминС-2	3-62
180	Фрукт свежий <i>апельсины, яблоки, мандарины, бананы, груши</i>	Ca-1 674, Fe-58, K-17 604, Mg-1 350, P-1 422, B1-3, ВитаминЕ-18, Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18, ВитаминС-2 124	29-39
Итого за Завтрак		Ca-1 713, B1-3, P-1 502, K-17 798, ВитаминЕ-29, Fe-59, Mg-1 381, Калорийность-583, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминС-2 131	75-00
Итого за день		Ca-1 713, B1-3, P-1 502, K-17 798, ВитаминЕ-29, Fe-59, Mg-1 381, Калорийность-583, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминС-2 131	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Зав нач шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Омлет натуральный с сыром <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-11, P-155, Fe-1, K-87, Ca-121, Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3	57-21
180	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Mg-14, K-93, P-52, Ca-57, Калорийность-68, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-1	16-19
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-28, P-220, Fe-1, K-199, Ca-182, Калорийность-461, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-24, ВитаминС-1	75-00
Итого за день		Mg-28, P-220, Fe-1, K-199, Ca-182, Калорийность-461, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-24, 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>			
200	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-22, Fe-1, K-362, Mg-20, P-51, ВитаминЕ-2, Калорийность-98, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-13, ВитаминС-12	20-05
90	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-11, K-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	24-55
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-63
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	2-44
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
100	Фрукт свежий <i>апельсины, яблоки, мандарины, бананы, груши</i>	Ca-930, Fe-32, K-9 780, Mg-750, P-790, B1-2, ВитаминЕ-10, Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминС-1 180	16-55
Итого за Обед		Ca-986, Fe-34, K-10 291, Mg-797, P-916, B1-2, ВитаминЕ-23, Калорийность-688, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-89, ВитаминС-1 194	75-00
Итого за день		Ca-986, Fe-34, K-10 291, Mg-797, P-916, B1-2, ВитаминЕ-23, Калорийность-688, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-89, ВитаминС-1 194	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.