

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**Обед нач школы**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной</b> <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-15, Р-17, Mg-7, К-126, Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-10	<b>21-17</b>
150	<b>Плов из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, Р-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>46-01</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-71</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
20	<b>Огурец свежий</b>	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-73</b>
<b>Итого за Обед</b>		Fe-1, ВитаминЕ-3, Са-25, Р-84, Mg-32, К-258, Калорийность-524, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-75, ВитаминС-14	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Fe-1, ВитаминЕ-3, Са-25, Р-84, Mg-32, К-258, Калорийность-524, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-75, ВитаминС-14	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

## Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной</b> <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-18, Р-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	<b>26-50</b>
70	<b>Котлеты рыбные</b> <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-38, Fe-1, К-221, Mg-30, P-133, ВитаминЕ-3, Калорийность-114, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7	<b>28-10</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Са-42, P-100, К-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминС-27	<b>22-70</b>
150	<b>Плов из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), 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	<b>46-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-70</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Fe-3, ВитаминЕ-6, Са-106, P-318, Mg-97, К-1 275, Калорийность-858, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-107, ВитаминС-43	<b>128-40</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	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	<b>8-60</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>мука пшеничная, капуста, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-180, Fe-7, К-1 354, Mg-109, P-423, В1-1, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 818, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-298, ВитаминС-135	<b>9-00</b>
75	<b>Пирожки с вишней</b> <i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>	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	<b>17-00</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>4-80</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-393, Fe-22, К-3 176, Mg-353, P-1 444, В1-3, ВитаминЕ-55, Калорийность-5 937, Белки-132, Жиры-117, Углеводы-1 078, ВитаминС-174	<b>39-40</b>
<b>Итого за день</b>		Fe-25, ВитаминЕ-61, В1-3, Са-499, P-1 762, Mg-450, К-4 451, Калорийность-6 795, Белки-159, Жиры-151, Углеводы-1 185, ВитаминС-217	<b>167-80</b>

\_\_\_\_\_ Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Котлеты рыбные</b> <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Ca-48, Fe-1, K-284, Mg-39, P-171, ВитаминЕ-4, Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	<b>36-07</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	K-424, Fe-1, P-53, Ca-23, Mg-18, Калорийность-136, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-14	<b>23-66</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-71</b>
56	<b>Фрукт свежий</b> <i>апельсины, яблоки, мандарины, бананы, груши</i>	Ca-521, Fe-18, K-5 477, Mg-420, P-442, В1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-26, Углеводы-5, ВитаминС-661	<b>9-10</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Ca-592, Fe-20, K-6 185, Mg-477, P-666, В1-1, ВитаминЕ-10, Калорийность-368, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-46, ВитаминС-675	<b>71-54</b>
<b><u>Обед</u></b>			
10	<b>Огурец свежий</b>	P-2, K-10, Ca-1, Mg-1, Калорийность-1	<b>1-75</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной</b> <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Ca-18, P-21, Mg-9, K-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	<b>26-47</b>
150	<b>Плов из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Ca-8, P-64, K-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>45-15</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-71</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		P-87, K-279, ВитаминЕ-3, Ca-27, Fe-1, Mg-34, Калорийность-545, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-77, ВитаминС-16	<b>78-46</b>
<b>Итого за день</b>		Ca-619, Fe-21, K-6 464, Mg-511, P-753, В1-1, ВитаминЕ-13, Калорийность-913, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-123, ВитаминС-691	<b>150-00</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Огурец свежий</b>	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>3-51</b>
100	<b>Котлеты рыбные</b> <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-54, Fe-1, К-316, Mg-43, Р-190, ВитаминЕ-4, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9	<b>39-18</b>
180	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-17	<b>28-40</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-71</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Р-257, К-844, ВитаминЕ-4, Са-83, Fe-2, Mg-66, Калорийность-434, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминС-18	<b>74-99</b>
<b>Итого за день</b>		Р-257, К-844, ВитаминЕ-4, Са-83, Fe-2, Mg-66, Калорийность-434, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминС-18	<b>74-99</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**Соц нач школа**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Огурец свежий</b>	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>3-51</b>
100	<b>Котлеты рыбные</b> <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-54, Fe-1, К-316, Mg-43, Р-190, ВитаминЕ-4, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9	<b>39-19</b>
180	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-17	<b>28-40</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-71</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Р-257, К-844, ВитаминЕ-4, Са-83, Fe-2, Mg-66, Калорийность-434, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминС-18	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Р-257, К-844, ВитаминЕ-4, Са-83, Fe-2, Mg-66, Калорийность-434, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминС-18	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**Зав нач школы**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
20	<b>Огурец свежий</b>	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>3-98</b>
100	<b>Котлеты рыбные</b> <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-54, Fe-1, К-316, Mg-43, Р-190, ВитаминЕ-4, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9	<b>38-73</b>
180	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-17	<b>28-40</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-71</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Р-257, К-844, ВитаминЕ-4, Са-83, Fe-2, Mg-66, Калорийность-434, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминС-18	<b>75-01</b>
<b>Итого за день</b>		Р-257, К-844, ВитаминЕ-4, Са-83, Fe-2, Mg-66, Калорийность-434, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-56, ВитаминС-18	<b>75-01</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.