

Директор

Дьячкова Е.Ю.

## Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-11, Р-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	<b>27-90</b>
60	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень, сметана, лук, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Са-4, Р-139, К-123, Fe-3, Mg-8, ВитаминЕ-2, Калорийность-117, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2, ВитаминС-15	<b>27-50</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 2)</b> <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	<b>27-34</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Са-42, Р-100, К-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминС-27	<b>22-70</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>12-80</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>		Са-72, Р-350, Fe-4, ВитаминЕ-8, К-1 247, Mg-80, Калорийность-1 053, Белки-30, Жиры-44, Углеводы-132, ВитаминС-53	<b>123-34</b>

## Выпечка

<b>60</b>	<b><i>Пирожки с яйцом</i></b>	Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	<b>10-50</b>
	<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
<b>113</b>	<b><i>Пицца школьная ТТК</i></b>	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	<b>33-50</b>
	<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>		
<b>75</b>	<b><i>Ватрушка с повидло</i></b>	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	<b>9-70</b>
	<i>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
<b>75</b>	<b><i>Пирожки с вишней</i></b>	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	<b>17-50</b>
	<i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>		
<b>50</b>	<b><i>Булочка домашняя</i></b>	Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>5-00</b>
	<i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>		
<b>Итого за Выпечка</b>		Ca-1 487, Fe-35, K-4 750, Mg-578, P-3 156, B1-3, ВитаминЕ-67, Калорийность-8 878, Белки-244, Жиры-237, Углеводы-1 428, ВитаминС-89	<b>76-20</b>
<b>Итого за день</b>		B1-3, Ca-1 559, P-3 506, Fe-39, ВитаминЕ-75, K-5 997, Mg-658, Калорийность-9 931, Белки-274, Жиры-281, Углеводы-1 560, ВитаминС-142	<b>199-54</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Тефтели ( вариант 2)</b> <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-9, Mg-6, ВитаминЕ-4, К-40, Р-21, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-9, ВитаминС-2	<b>22-36</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Са-42, Р-100, К-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминС-27	<b>22-81</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-71</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-55, Fe-1, Mg-43, ВитаминЕ-4, К-844, Р-134, Калорийность-494, Белки-11, Жиры-25, Углеводы-57, ВитаминС-29	<b>49-48</b>
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	<b>5-27</b>
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-10, Р-29, К-239, Mg-12, Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-9	<b>26-31</b>
95	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень, сметана, лук, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Са-6, Р-221, К-195, Fe-5, Mg-13, ВитаминЕ-3, Калорийность-185, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминС-23	<b>42-56</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>12-77</b>
200	<b>Сок</b>	К-240, Са-7, Р-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	<b>11-23</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-28, Р-340, К-740, ВитаминЕ-3, Fe-6, Mg-57, Калорийность-717, Белки-26, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминС-45	<b>100-52</b>
<b>Итого за день</b>		Са-83, Fe-7, Mg-100, ВитаминЕ-7, К-1 584, Р-474, Калорийность-1 211, Белки-37, Жиры-47, Углеводы-159, ВитаминС-74	<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>			
30	<b>Огурец свежий</b>	Р-5, К-29, Са-3, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-1	<b>5-27</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 2)</b> <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	<b>27-34</b>
160	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-452, Fe-1, Р-57, Са-24, Mg-19, Калорийность-145, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминС-15	<b>25-24</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, Р-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-3	<b>4-06</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
33	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, Р-14, Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	<b>11-89</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Р-104, К-562, ВитаминЕ-5, Са-44, Fe-1, Mg-30, Калорийность-591, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-82, ВитаминС-21	<b>74-99</b>
<b>Итого за день</b>		Р-104, К-562, ВитаминЕ-5, Са-44, Fe-1, Mg-30, Калорийность-591, Белки-13, Жиры-23, Углеводы-82, ВитаминС-21	<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>			
50	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, К-119, Р-13, Са-12, Mg-8, Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-9	<b>12-28</b>
90	<b>Тефтели ( вариант 2)</b> <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-9, Mg-6, ВитаминЕ-4, К-40, Р-21, Калорийность-182, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-9, ВитаминС-2	<b>22-36</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-136, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-14	<b>23-66</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	<b>2-44</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
42	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-4, К-25, Р-17, Калорийность-141, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-33	<b>13-07</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		ВитаминЕ-6, К-608, Р-104, Са-48, Fe-1, Mg-32, Калорийность-595, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-85, ВитаминС-25	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		ВитаминЕ-6, К-608, Р-104, Са-48, Fe-1, Mg-32, Калорийность-595, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-85, ВитаминС-25	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**Зав 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>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	<b>5-27</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 2)</b> <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	<b>27-34</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-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>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
33	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, Р-14, Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	<b>14-42</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-42, Р-109, К-541, ВитаминЕ-5, Fe-1, Mg-31, Калорийность-584, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-81, ВитаминС-19	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-42, Р-109, К-541, ВитаминЕ-5, Fe-1, Mg-31, Калорийность-584, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-81, ВитаминС-19	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_

Коровкина Н.М.

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>Суп картофельный с рыбой</b> <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-8, Р-23, К-191, Mg-9, Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7	<b>16-69</b>
90	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень, сметана, лук, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Са-6, Р-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	<b>41-31</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>12-77</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	<b>2-44</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-18, Р-287, Fe-5, ВитаминЕ-3, К-412, Mg-39, Калорийность-627, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-87, ВитаминС-29	<b>74-99</b>
<b>Итого за день</b>		Са-18, Р-287, Fe-5, ВитаминЕ-3, К-412, Mg-39, Калорийность-627, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-87, ВитаминС-29	<b>74-99</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.