

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	<i>Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной</i>	Са-45, Fe-1, К-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	27-80
<i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>			
150	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	Mg-16, P-122, Са-111, К-111, Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39	39-20
<i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>			
80	<i>Мясо тушеное из свинины</i>	P-7, Са-3, ВитаминЕ-1, К-40, Mg-4, Калорийность-88, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-1	27-80
<i>мясо свинины (беск), масло растительное, томатная паста, чернослив, морковь, лук, мука пшеничная, соль</i>			
150	<i>Рис отварной</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-80
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-70
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	<i>хлеб ржаной</i>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-163, Fe-1, К-593, Mg-65, P-241, ВитаминЕ-3, Калорийность-1 008, Белки-52, Жиры-30, Углеводы-134, ВитаминС-23	112-70

Выпечка

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	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>		
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>		
75	Пирожки с капустой	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	11-70
	<i>мука пшеничная, капуста, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</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>		
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>		
Итого за Выпечка		Са-1 667, Fe-42, К-6 104, Mg-687, P-3 579, В1-4, ВитаминЕ-92, Калорийность-10 696, Белки-291, Жиры-286, Углеводы-1 726, ВитаминС-224	87-90
Итого за день		Са-1 830, Fe-43, К-6 697, Mg-752, P-3 820, В1-4, ВитаминЕ-95, Калорийность-11 704, Белки-343, Жиры-316, Углеводы-1 860, ВитаминС-247	200-60

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>			
160	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-17, P-130, Ca-118, K-119, Калорийность-397, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-42	38-02
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-71
Итого за Завтрак		Mg-17, P-130, Ca-118, K-119, Калорийность-457, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-57	40-73
<u>Обед</u>			
17	горошек зеленый (консервы)		4-70
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	26-64
95	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, масло сливочное, лук, соль</i>	K-8, Ca-2, P-3, Калорийность-196, Белки-21, Жиры-13, ВитаминС-1	56-89
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	15-95
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-71
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Ca-59, Fe-4, K-571, Mg-111, P-185, ВитаминЕ-2, Калорийность-795, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-97, ВитаминС-23	109-27
Итого за день		Mg-128, P-315, Ca-177, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-690, Калорийность-1 252, Белки-68, Жиры-42, Углеводы-154, ВитаминС-23	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>			
90	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, масло сливочное, лук, соль</i>	К-7, Са-2, Р-3, Калорийность-186, Белки-20, Жиры-12	55-15
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Мg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	15-95
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-71
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		К-165, Fe-3, Mg-84, Са-14, Р-128, Калорийность-571, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-68	75-00
Итого за день		К-165, Fe-3, Mg-84, Са-14, Р-128, Калорийность-571, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-68	75-00

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)
<u>Завтрак</u>			
5	горошек зеленый (консервы)		1-53
90	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, масло сливочное, лук, соль</i>	К-7, Са-2, Р-3, Калорийность-186, Белки-20, Жиры-12	53-89
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	15-95
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	2-44
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		К-165, Fe-3, Mg-84, Са-14, Р-128, Калорийность-565, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-67	75-00
Итого за день		К-165, Fe-3, Mg-84, Са-14, Р-128, Калорийность-565, Белки-30, Жиры-20, Углеводы-67	75-00

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)
<u>Завтрак</u>			
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-16, P-122, Ca-111, K-111, Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39	37-74
200	Какао с молоком витаминизированое <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Ca-6, Fe-1, K-61, Mg-17, P-26, Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	17-99
140	Фрукт свежий <i>апельсины, яблоки, мандарины, бананы, груши</i>	Ca-1 302, Fe-45, K-13 692, Mg-1 050, P-1 106, B1-2, ВитаминE-14, Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14, ВитаминC-1 652	19-27
Итого за Завтрак		Mg-1 083, P-1 254, Ca-1 419, B1-2, Fe-46, ВитаминE-14, K-13 864, Калорийность-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-86, ВитаминC-1 652	75-00
Итого за день		Mg-1 083, P-1 254, Ca-1 419, B1-2, Fe-46, ВитаминE-14, K-13 864, Калорийность-628, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-86, ВитаминC-1 652	75-00

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)
Обед			
10	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-52
200	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, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Са-36, Fe-1, К-324, Mg-21, Р-45, ВитаминЕ-2, Калорийность-135, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-15, ВитаминС-18	23-57
90	Мясо тушеное из свинины <i>мясо свинины (бек), масло растительное, томатная паста, чернослив, морковь, лук, мука пшеничная, соль</i>	Р-8, Са-3, ВитаминЕ-2, К-45, Mg-4, Калорийность-99, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-2	29-06
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	15-95
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-71
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Обед		Са-52, Р-179, К-542, ВитаминЕ-4, Fe-4, Mg-110, Калорийность-620, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Са-52, Р-179, К-542, ВитаминЕ-4, Fe-4, Mg-110, Калорийность-620, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминС-21	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.