

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	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), 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	26-10
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, Р-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминС-2	28-50
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-80
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		ВитаминЕ-4, Са-45, Р-108, Mg-34, К-261, Калорийность-721, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-196, ВитаминС-15	72-50

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>		
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>		
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>		
50	Булочка домашняя	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	5-10
	<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	88-00
Итого за день		Fe-42, ВитаминЕ-96, В1-4, Са-1 712, P-3 687, Mg-721, К-6 365, Калорийность-11 417, Белки-313, Жиры-313, Углеводы-1 922, ВитаминС-239	160-50

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)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная Дружба <i>молоко цельное, крупа пшеничная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-37, K-201, P-155, Ca-127, Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминС-1	15-61
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	14-72
200	Какао с молоком витаминизированное <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	17-97
50	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	P-96, Mg-9, K-42, Ca-139, Калорийность-168, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-15	15-39
Итого за Завтрак		Fe-34, Mg-813, ВитаминЕ-10, K-10 084, P-1 067, B1-2, Ca-1 202, Калорийность-678, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-97, ВитаминС-1 181	63-69
<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	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <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	24-91
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (бек), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, K-67, P-32, Ca-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминС-2	28-30
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-55, Mg-18, K-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	16-33
180	Компод из свежих плодов (Витаминизированный) <i>яблоки для компота, пироги, сахарный песок, кислота лимонная</i>	P-3, K-45, Mg-2, Ca-4, Калорийность-52, Углеводы-13, ВитаминС-2	9-12
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Ca-50, P-114, K-335, ВитаминЕ-4, Mg-38, Калорийность-715, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-194, ВитаминС-20	86-31
Итого за день		Fe-34, Mg-851, ВитаминЕ-14, K-10 419, P-1 181, B1-2, Ca-1 252, Калорийность-1 393, Белки-39, Жиры-52, Углеводы-291, ВитаминС-1 201	150-00

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 и огурцов <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	14-68
90	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-2, К-55, Р-26, Са-19, Калорийность-194, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминС-2	23-34
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-77
180	Компод из свежих плодов (Витаминизированный) <i>яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, кислота лимонная</i>	Р-3, К-45, Mg-2, Са-4, Калорийность-52, Углеводы-13, ВитаминС-2	9-12
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
100	Фрукт свежий <i>апельсины, яблоки, мандарины, бананы, груши</i>	Са-930, Fe-32, К-9 780, Mg-750, Р-790, В1-2, ВитаминЕ-10, Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминС-1 180	13-90
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-14, К-10 036, Р-887, Са-969, В1-2, Fe-32, Mg-784, Калорийность-603, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-165, ВитаминС-1 193	75-00
Итого за день		ВитаминЕ-14, К-10 036, Р-887, Са-969, В1-2, Fe-32, Mg-784, Калорийность-603, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-165, ВитаминС-1 193	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>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, К-143, Р-16, Са-15, Mg-10, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-11	16-09
95	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-2, К-58, Р-28, Са-20, Калорийность-205, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-97, ВитаминС-2	24-67
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-77
180	Сок	К-216, Са-6, Р-29, Fe-1, Mg-11, Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-9	10-11
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
33	Кондитерское изделие <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	10-17
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-4, К-474, Р-142, Са-48, Fe-1, Mg-45, Калорийность-710, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-191, ВитаминС-22	75-00
Итого за день		ВитаминЕ-4, К-474, Р-142, Са-48, Fe-1, Mg-45, Калорийность-710, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-191, ВитаминС-22	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>			
210	Каша вязкая молочная Дружба <i>молоко цельное, крупа пшеничная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-39, K-211, P-163, Ca-133, Калорийность-287, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-41, ВитаминС-1	16-39
200	Какао с молоком витаминизированное <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	17-97
60	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	P-115, Mg-11, K-51, ВитаминЕ-1, Fe-1, Ca-167, Калорийность-201, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-18	18-47
33	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Ca-3, K-20, P-14, Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	22-17
Итого за Завтрак		Fe-3, Mg-67, ВитаминЕ-1, K-343, P-318, Ca-309, Калорийность-789, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-118, ВитаминС-1	75-00
Итого за день		Fe-3, Mg-67, ВитаминЕ-1, K-343, P-318, Ca-309, Калорийность-789, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-118, ВитаминС-1	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			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	3-99
200	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <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	28-52
92	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (бек), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-2, К-56, Р-27, Са-19, Калорийность-198, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-94, ВитаминС-2	24-64
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-77
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-70
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Са-39, Р-102, К-248, ВитаминЕ-3, Mg-33, Калорийность-663, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-176, ВитаминС-15	75-00
Итого за день		Са-39, Р-102, К-248, ВитаминЕ-3, Mg-33, Калорийность-663, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-176, ВитаминС-15	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.