

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
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>	Са-45, Fe-1, К-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	17-40
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, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминС-2	24-00
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	12-50
80	Курица отварная <i>филе цыпленка бройлера 40, мясо птицы 40, масло сливочное, лук, соль</i>		32-30
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-60
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-72, Fe-1, К-509, Mg-52, P-144, ВитаминЕ-5, Калорийность-760, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-203, ВитаминС-24	91-20
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	8-70
75	Пирожки с капустой <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	6-40
75	Ватрушка с повидло <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	8-70
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-818, Fe-5, К-1 403, Mg-145, P-896, В1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	13-70
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>	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	29-60
50	Булочка домашняя <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	4-30
Итого за Выпечка		Са-2 370, Fe-42, К-6 470, Mg-715, P-4 115, В1-4, ВитаминЕ-103, Калорийность-11 878, Белки-312, Жиры-309, Углеводы-1 951, ВитаминС-189	71-40
Итого за день		Са-2 442, Fe-43, К-6 979, Mg-767, P-4 259, В1-4, ВитаминЕ-108, Калорийность-12 638, Белки-343, Жиры-335, Углеводы-2 154, ВитаминС-213	162-60

_____ Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

ОВЗ 1-11 кл

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	15-21
180	Мандарины		24-10
200	Кофейный напиток с молоком 1 <i>молоко цельное, сахарный песок, кофейный напиток</i>	K-73, Mg-7, P-45, Ca-60, Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, ВитаминС-1	12-77
70	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	P-134, Mg-13, K-59, ВитаминЕ-1, Fe-1, Ca-195, Калорийность-235, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-21	22-92
Итого за Завтрак		Fe-2, Mg-57, ВитаминЕ-1, K-333, P-334, Ca-382, Калорийность-628, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-78, ВитаминС-2	75-00
<u>Обед</u>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Ca-1, P-3, K-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	1-84
270	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>	Ca-48, Fe-1, K-437, Mg-29, P-61, ВитаминЕ-3, Калорийность-182, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-21, ВитаминС-24	18-76
120	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-8, ВитаминЕ-3, K-73, P-35, Ca-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-123, ВитаминС-2	26-19
170	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-63, Mg-20, K-42, Калорийность-229, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-42	15-47
188	Сок	K-226, Ca-7, P-30, Fe-1, Mg-11, Калорийность-80, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминС-9	10-36
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Ca-85, P-192, K-807, ВитаминЕ-6, Fe-2, Mg-70, Калорийность-844, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-225, ВитаминС-38	75-00
Итого за день		Fe-4, Mg-127, ВитаминЕ-7, K-1 140, P-526, Ca-467, Калорийность-1 472, Белки-50, Жиры-54, Углеводы-303, ВитаминС-40	150-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В. Повар _____ Коровкина Н.М.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Салат из свежих огурцов <i>огурцы свежие, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-3, Р-29, Са-16, Mg-13, К-186, Калорийность-64, Белки-1, Жиры-6, ВитаминС-7	14-78
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	24-01
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	12-46
200	Компот из свежих плодов (Витаминизированный) <i>яблоки для компота , пироги, сахарный песок, кислота лимонная</i>	Р-3, К-50, Mg-2, Са-4, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-2	6-55
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
130	Мандарины		15-99
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-6, Р-119, Са-47, Mg-40, К-340, Калорийность-608, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-173, ВитаминС-11	74-98
Итого за день		ВитаминЕ-6, Р-119, Са-47, Mg-40, К-340, Калорийность-608, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-173, ВитаминС-11	74-98

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>			
100	Огурец свежий	Р-15, К-98, Са-9, Mg-7, Калорийность-6, ВитаминС-4	3-27
113	Тефтели (вариант 1) соусом томатным	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-69, Р-33, Са-24, Калорийность-243, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-115, ВитаминС-2	24-78
<i>мясо свинины (бек), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>			
150	Рис отварной	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	12-46
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих плодов (Витаминизированный)	Р-3, К-50, Mg-2, Са-4, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-2	6-55
<i>яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, кислота лимонная</i>			
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
81	Мандарины		10-08
50	Кондитерское изделие	Са-5, К-30, Р-21, Калорийность-168, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-39	16-64
<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>			
Итого за Завтрак		Р-127, К-284, ВитаминЕ-3, Са-46, Mg-35, Калорийность-724, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-215, ВитаминС-8	74-97
Итого за день		Р-127, К-284, ВитаминЕ-3, Са-46, Mg-35, Калорийность-724, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-215, ВитаминС-8	74-97

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Дошкольная группа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Масло (порциями)	P-8, К-7, Са-5, Калорийность-213, Жиры-23	8-67
200	Суп молочный с макаронными изделиями <i>молоко цельное, вермишель, масло сливочное, соль, сахарный песок</i>	Са-50, К-59, P-37, Mg-6, Калорийность-158, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-20, ВитаминС-1	7-31
60	Сдоба обыкновенная <i>мука пшеничная, молоко цельное, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Fe-1, Mg-10, К-43, P-29, Са-7, Калорийность-95, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17	5-30
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	1-83
150	Яблоки		11-84
Итого за Завтрак		Fe-1, P-74, К-109, Са-62, Mg-16, Калорийность-526, Белки-9, Жиры-30, Углеводы-52, ВитаминС-1	34-95
<u>Обед</u>			
50	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, К-119, P-13, Са-12, Mg-8, Калорийность-36, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-9	5-67
200	Суп картофельный с бобовыми с мясом <i>картофель, мясо птицы 40, горох, мясо говядины, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Са-35, Fe-2, К-398, Mg-31, P-88, ВитаминЕ-2, Калорийность-134, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-9	13-91
80	Оладьи из печени <i>печень, хлеб пшеничный, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Са-6, P-131, ВитаминЕ-3, Fe-3, Mg-8, К-118, Калорийность-149, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-5, ВитаминС-13	21-45
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	6-65
200	Кисель из плодов или ягод свежих <i>вишня, клюква для напитка, смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок, крахмал</i>	Са-4, P-5, Mg-2, К-13, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-2	6-09
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-07
Итого за Обед		ВитаминЕ-17, К-744, P-302, Са-80, Fe-6, Mg-73, Калорийность-637, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-84, ВитаминС-33	55-84
<u>Полдник</u>			
150	Рагу из птицы <i>картофель, мясо птицы 40, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная, лавровый лист</i>	К-470, ВитаминЕ-2, Mg-25, P-57, Са-15, Fe-1, Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-13, ВитаминС-17	25-28
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	1-83
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-07
Итого за Полдник		К-470, ВитаминЕ-2, Mg-25, P-57, Са-15, Fe-1, Калорийность-330, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-48, ВитаминС-17	29-18
Итого за день		Fe-8, P-433, ВитаминЕ-19, К-1 323, Са-157, Mg-114, Калорийность-1 493, Белки-44, Жиры-61, Углеводы-184, ВитаминС-51	119-97