

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом <i>картофель, мясо птицы 40, горох, мясо говядины, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Са-44, Fe-2, К-497, Mg-39, P-109, ВитаминЕ-3, Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-12	15-90
90	Котлета из мясо птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-117, Са-30, Mg-12, P-80, ВитаминЕ-2, Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминС-1	33-80
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	9-00
150	Запеканка картофельная с мясом <i>яйцо, картофель, мясо свинины (беск), лук, масло растительное, масло сливочное, панировочные сухари</i>	Fe-1, Mg-28, К-666, P-74, Са-18, ВитаминЕ-3, Калорийность-288, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминС-24	42-50
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-115, Fe-5, К-1 376, Mg-103, P-328, ВитаминЕ-18, Калорийность-1 042, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-120, ВитаминС-37	106-10
<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	9-20
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	33-80
75	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-66, Fe-10, К-1 157, Mg-83, P-351, В1-1, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 014, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-383, ВитаминС-25	7-10
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, P-944, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	12-80
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	4-20
Итого за Выпечка		Са-2 636, Fe-41, К-6 318, Mg-694, P-4 362, В1-4, ВитаминЕ-96, Калорийность-11 794, Белки-357, Жиры-318, Углеводы-1 871, ВитаминС-79	80-80
Итого за день		Са-2 751, Fe-46, К-7 694, Mg-797, P-4 690, В1-4, ВитаминЕ-114, Калорийность-12 836, Белки-400, Жиры-359, Углеводы-1 991, ВитаминС-116	186-90

_____ 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>			
100	Котлета из мясо птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-130, Са-33, Mg-13, P-89, ВитаминЕ-2, Калорийность-296, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминС-1	37-55
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	11-26
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-3	3-19
200	Груши		23-00
Итого за Завтрак		Fe-2, К-238, Са-59, Mg-38, P-156, ВитаминЕ-12, Калорийность-528, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-59, ВитаминС-4	75-00
<u>Обед</u>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, P-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	1-46
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом <i>картофель, мясо птицы 40, горох, мясо говядины, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Са-44, Fe-2, К-497, Mg-39, P-109, ВитаминЕ-3, Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-12	15-87
150	Запеканка картофельная с мясом <i>яйцо, картофель, мясо свинины (беск), лук, масло растительное, масло сливочное, панировочные сухари</i>	Fe-1, Mg-28, К-666, P-74, Са-18, ВитаминЕ-3, Калорийность-288, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминС-24	41-64
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-3	13-66
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Са-71, P-192, К-1 244, ВитаминЕ-6, Fe-3, Mg-74, Калорийность-691, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-113, ВитаминС-42	75-01
Итого за день		Fe-5, К-1 482, Са-130, Mg-112, P-348, ВитаминЕ-18, Калорийность-1 219, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-172, ВитаминС-46	150-01

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
150	Груши		17-25
110	Котлета из мясо птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-143, Са-37, Mg-14, P-98, ВитаминЕ-2, Калорийность-326, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-20, ВитаминС-1	43-94
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	9-02
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-3	3-19
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
Итого за Завтрак		Fe-2, К-270, Са-67, Mg-42, P-178, ВитаминЕ-12, Калорийность-610, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-71, ВитаминС-4	75-00
Итого за день		Fe-2, К-270, Са-67, Mg-42, P-178, ВитаминЕ-12, Калорийность-610, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-71, ВитаминС-4	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>			
115	Котлета из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-150, Са-38, Mg-15, P-103, ВитаминЕ-3, Калорийность-341, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-21, ВитаминС-1	44-78
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	9-02
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-3	3-08
200	Яблоки		15-72
30	хлеб пшеничный	Са-6, К-28, Mg-4, P-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-40
Итого за Завтрак		Fe-2, К-286, Са-70, Mg-44, P-190, ВитаминЕ-13, Калорийность-652, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-77, ВитаминС-4	75-00
Итого за день		Fe-2, К-286, Са-70, Mg-44, P-190, ВитаминЕ-13, Калорийность-652, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-77, ВитаминС-4	75-00

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>			
10	Масло (порциями)	P-5, К-5, Са-4, Калорийность-142, Жиры-16	5-78
200	Каша вязкая молочная Дружба <i>молоко цельное, крупа пшениная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-37, К-201, P-155, Са-127, Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминС-1	10-82
200	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Са-6, Fe-1, К-61, Mg-17, P-26, Калорийность-119, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	13-18
60	хлеб пшеничный	Са-12, Fe-1, К-56, Mg-8, P-39, ВитаминЕ-1, Калорийность-157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	4-18
Итого за Завтрак		Fe-3, P-225, ВитаминЕ-1, К-323, Са-149, Mg-62, Калорийность-691, Белки-14, Жиры-31, Углеводы-88, ВитаминС-1	33-96
<u>Обед</u>			
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла красная, сыр, масло растительное, чеснок</i>	P-75, Mg-13, Fe-1, К-122, Са-89, ВитаминЕ-1, Калорийность-58, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-4	4-51
200	Суп картофельный с рыбой <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-8, P-23, К-191, Mg-9, Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7	8-21
150	Жаркое по-домашнему <i>картофель, мясо говядины, лук, томатная паста, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, К-469, P-51, Са-11, Fe-1, Mg-20, Калорийность-164, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-17	43-42
200	Сок	К-240, Са-7, P-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	9-79
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-07
Итого за Обед		P-181, Mg-54, Fe-3, К-1 022, Са-115, ВитаминЕ-3, Калорийность-499, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-72, ВитаминС-38	68-00
<u>Полдник</u>			
80	Голубцы с мясом и рисом <i>капуста, мясо говядины, сметана, лук, морковь, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль, масло сливочное</i>	Mg-8, P-19, К-90, ВитаминЕ-1, Са-14, Калорийность-65, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-12	14-15
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	1-77
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-07
Итого за Полдник		Mg-8, P-19, К-90, ВитаминЕ-1, Са-14, Калорийность-217, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-41, ВитаминС-12	17-99
Итого за день		Fe-6, P-425, ВитаминЕ-5, К-1 435, Са-278, Mg-124, Калорийность-1 407, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-201, ВитаминС-51	119-95