

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-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	17-50
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, 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-11, ВитаминС-2	24-00
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-40
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-40
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-739, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-98, ВитаминС-24	58-70
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	10-80
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	9-50
75	Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	6-90
75	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-57, Fe-3, К-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	9-80
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-80
113	Пицца школьная ТТК <i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>	Са-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	28-90
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	4-20
Итого за Выпечка		Са-867, Fe-31, К-2 031, Mg-176, P-2 413, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23	83-90
Итого за день		Са-939, Fe-32, К-2 540, Mg-228, P-2 557, ВитаминЕ-23, Калорийность-3 153, Белки-177, Жиры-195, Углеводы-167, ВитаминС-47	142-60

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 пшениная, 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	16-26
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	17-41
70	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	P-134, Mg-13, K-59, ВитаминЕ-1, Fe-1, Ca-195, Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-22	22-92
200	Бананы	Ca-16, Fe-1, K-696, Mg-84, P-56, ВитаминЕ-1, Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20	18-40
Итого за Завтрак		Fe-4, Mg-151, ВитаминЕ-2, K-1 017, P-371, Ca-344, Калорийность-861, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-136, ВитаминС-21	74-99
<u>Обед</u>			
40	Огурец свежий	P-6, K-39, Ca-3, Mg-3, Калорийность-2, ВитаминС-1	4-69
250	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-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	17-51
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, 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-11, ВитаминС-2	23-97
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	12-86
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-6, Ca-8, Mg-5, K-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	13-60
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-156, K-600, ВитаминЕ-5, Ca-83, Fe-1, Mg-60, Калорийность-823, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-133, ВитаминС-40	75-01
Итого за день		Fe-5, Mg-211, ВитаминЕ-7, K-1 617, P-527, Ca-427, Калорийность-1 684, Белки-51, Жиры-60, Углеводы-269, ВитаминС-61	150-00

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>			
20	Кукуруза консервированная		4-61
120	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-73, P-35, Са-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	26-15
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-41
180	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-5, Са-7, Mg-5, К-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	12-24
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
200	Бананы	Са-16, Fe-1, К-696, Mg-84, P-56, ВитаминЕ-1, Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20	18-40
Итого за Завтрак		Mg-115, ВитаминЕ-4, К-852, P-151, Са-52, Fe-1, Калорийность-853, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-148, ВитаминС-36	75-00
Итого за день		Mg-115, ВитаминЕ-4, К-852, P-151, Са-52, Fe-1, Калорийность-853, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-148, ВитаминС-36	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	горошек зеленый (консервы)	Са-10, К-50, Mg-11, P-31, Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5	13-05
120	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <small>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-73, P-35, Са-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	26-15
150	Рис отварной <small>рис, масло сливочное, соль</small>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	14-83
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <small>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</small>	P-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	8-08
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
114	Бананы	Са-9, Fe-1, К-397, Mg-48, P-32, Калорийность-109, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24, ВитаминС-11	10-51
Итого за Завтрак		Са-56, Fe-1, К-609, Mg-90, P-159, ВитаминЕ-3, Калорийность-850, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-148, ВитаминС-33	75-00
Итого за день		Са-56, Fe-1, К-609, Mg-90, P-159, ВитаминЕ-3, Калорийность-850, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-148, ВитаминС-33	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.