

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-28, Fe-1, K-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	19-51
70	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-9, K-41, Mg-3, P-8, ВитаминЕ-1, Калорийность-136, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминС-2	18-10
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	9-00
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		Ca-60, Fe-2, K-589, Mg-52, P-137, ВитаминЕ-13, Калорийность-578, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-79, ВитаминС-18	51-51
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	9-20
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-475, Fe-6, K-781, Mg-126, P-944, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	13-00
75	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-66, Fe-10, K-1 157, Mg-83, P-351, B1-1, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 014, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-383, ВитаминС-25	7-10
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-818, Fe-5, K-1 403, Mg-145, P-896, B1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	13-70
75	Пирожки с вишней <i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Ca-115, Fe-5, K-1 037, Mg-117, P-360, B1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38	10-80
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>	Ca-1 253, Fe-16, K-2 578, Mg-288, P-1 876, B1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	31-40
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-20
Итого за Выпечка		Ca-2 751, Fe-46, K-7 355, Mg-811, P-4 722, B1-5, ВитаминЕ-102, Калорийность-13 226, Белки-395, Жиры-339, Углеводы-2 142, ВитаминС-117	89-40
Итого за день		Ca-2 811, Fe-48, K-7 944, Mg-863, P-4 859, B1-5, ВитаминЕ-115, Калорийность-13 804, Белки-416, Жиры-356, Углеводы-2 221, ВитаминС-135	140-91

_____ 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>			
160	Омлет натуральный с сыром <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-12, P-165, Fe-1, K-92, Ca-129, Калорийность-363, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-3	61-57
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-3	3-19
100	Мандарины		10-24
Итого за Завтрак		Mg-13, P-167, Fe-1, K-104, Ca-132, Калорийность-427, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-18, ВитаминС-3	75-00
<u>Обед</u>			
15	Огурец свежий	P-2, K-15, Ca-1, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-75
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-28, Fe-1, K-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	21-39
100	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-12, K-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	25-92
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	9-89
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-3	13-66
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-148, K-674, ВитаминЕ-13, Ca-72, Fe-2, Mg-59, Калорийность-720, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-115, ВитаминС-22	74-99
Итого за день		Mg-72, P-315, Fe-3, ВитаминЕ-13, K-778, Ca-204, Калорийность-1 147, Белки-45, Жиры-51, Углеводы-133, ВитаминС-25	149-99

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>			
100	Салат из свежих помидоров <i>помидоры свежие, масло растительное, соль</i>	Fe-1, Mg-19, K-268, P-25, Ca-33, ВитаминЕ-3, Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-25	11-47
100	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-12, K-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	25-92
200	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-30, Fe-2, K-128, Mg-32, P-86, ВитаминЕ-13, Калорийность-224, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-35	12-56
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Ca-30, Fe-1, K-251, Mg-19, P-26, Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-90	22-65
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Fe-4, Mg-74, K-706, P-148, Ca-105, ВитаминЕ-17, Калорийность-718, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-117	74-98
Итого за день		Fe-4, Mg-74, K-706, P-148, Ca-105, ВитаминЕ-17, Калорийность-718, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-117	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	Салат из свеклы с огурцами солеными <i>свекла красная, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, масло растительное, лук</i>	Mg-19, К-220, ВитаминЕ-3, Р-40, Fe-1, Са-30, Калорийность-88, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-9	15-21
100	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-12, К-59, Mg-4, Р-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	26-00
165	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-25, Fe-2, К-106, Mg-27, Р-71, ВитаминЕ-11, Калорийность-185, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-29	9-93
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, Р-26, Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-90	22-65
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		Mg-69, К-636, ВитаминЕ-15, Р-148, Fe-4, Са-97, Калорийность-645, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-79, ВитаминС-101	74-98
Итого за день		Mg-69, К-636, ВитаминЕ-15, Р-148, Fe-4, Са-97, Калорийность-645, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-79, ВитаминС-101	74-98

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.