

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	12-90
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	21-50
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	2-50
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	51-70
<u>Выпечка</u>			
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-00
75	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, 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	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота ,пирог, 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	6-20
75	Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, 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	4-40
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	12-80
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	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	10-30
Итого за Выпечка		В1-5, Fe-37, Mg-581, ВитаминЕ-90, К-5 736, P-2 691, Са-1 277, Калорийность-10 565, Белки-233, Жиры-195, Углеводы-1 957, ВитаминС-202	46-40
Итого за день		Са-1 349, Fe-38, К-6 245, Mg-633, P-2 835, В1-5, ВитаминЕ-95, Калорийность-11 304, Белки-255, Жиры-223, Углеводы-2 055, ВитаминС-226	98-10

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	15-09
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
150	Мандарины	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12, ВитаминС-90	19-56
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	17-43
Итого за Завтрак		Fe-3, Mg-67, ВитаминЕ-1, K-321, P-315, Ca-328, Калорийность-725, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-106, ВитаминС-91	75-00
<u>Обед</u>			
50	Огурец свежий	P-8, K-49, Ca-4, Mg-4, Калорийность-3, ВитаминС-2	5-86
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-132, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминС-24	13-96
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, K-73, P-35, Ca-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	23-14
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	12-42
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-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	17-24
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-185, K-847, ВитаминЕ-6, Ca-111, Fe-2, Mg-78, Калорийность-852, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-118, ВитаминС-48	75-00
Итого за день		Fe-5, Mg-145, ВитаминЕ-7, K-1 168, P-500, Ca-439, Калорийность-1 577, Белки-50, Жиры-60, Углеводы-224, ВитаминС-139	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	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-4, Р-7, К-73, Mg-5, Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-6	4-08
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, К-67, Р-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	21-46
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	12-42
200	Компот из свежих плодов (Витаминизированный) <i>яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, кислота лимонная</i>	Р-3, К-50, Mg-2, Са-4, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-12	8-62
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
100	Мандарины	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8, ВитаминС-60	27-23
Итого за Завтрак		Са-35, Р-97, К-227, ВитаминЕ-3, Mg-32, Калорийность-612, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-83, ВитаминС-80	75-00
Итого за день		Са-35, Р-97, К-227, ВитаминЕ-3, Mg-32, Калорийность-612, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-83, ВитаминС-80	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>			
50	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-4, Р-7, К-73, Mg-5, Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-6	4-57
120	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-73, Р-35, Са-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	23-72
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	12-42
200	Сок	К-240, Са-7, Р-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	11-26
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
50	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-5, К-30, Р-21, Калорийность-168, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-39	21-25
Итого за Завтрак		Са-45, Р-150, К-453, ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-43, Калорийность-815, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-126, ВитаминС-18	75-00
Итого за день		Са-45, Р-150, К-453, ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-43, Калорийность-815, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-126, ВитаминС-18	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.