

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	15-10
90	Котлета из мяса 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	31-30
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
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-97, Fe-4, К-710, Mg-75, P-254, ВитаминЕ-15, Калорийность-754, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-99, ВитаминС-13	60-30
<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
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
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	9-50
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	31-40
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	6-80
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
75	Пирожки с вишней <i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, 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	10-80
Итого за Выпечка		Са-2 485, Fe-47, К-7 507, Mg-832, P-4 475, В1-5, ВитаминЕ-109, Калорийность-13 310, Белки-350, Жиры-330, Углеводы-2 222, ВитаминС-227	85-60
Итого за день		Са-2 582, Fe-51, К-8 217, Mg-907, P-4 729, В1-5, ВитаминЕ-124, Калорийность-14 064, Белки-376, Жиры-356, Углеводы-2 321, ВитаминС-240	145-90

_____ 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>			
200	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко цельное, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Р-103, Са-111, Mg-20, К-144, Калорийность-165, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминС-1	18-92
60	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	Р-115, Mg-11, К-51, ВитаминЕ-1, Fe-1, Са-167, Калорийность-201, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-18	22-53
200	Яблоки		16-10
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	17-45
Итого за Завтрак		Р-244, Са-284, Fe-2, Mg-48, ВитаминЕ-1, К-256, Калорийность-485, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминС-1	75-00
<u>Обед</u>			
250	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-44, Fe-2, К-497, Mg-39, P-109, ВитаминЕ-3, Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-12	16-12
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	33-82
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
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-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-105, Fe-4, К-762, Mg-80, P-260, ВитаминЕ-15, Калорийность-836, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-134, ВитаминС-16	75-00
Итого за день		Р-504, Са-389, Fe-6, Mg-128, ВитаминЕ-16, К-1 018, Калорийность-1 321, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-210, ВитаминС-17	150-00

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>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	1-82
100	Котлета из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-130, Са-33, Mg-13, Р-89, ВитаминЕ-2, Калорийность-296, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминС-1	37-58
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, Р-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	9-02
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-3	13-66
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
100	Яблоки		11-72
Итого за Завтрак		Са-65, Р-163, К-307, ВитаминЕ-12, Fe-2, Mg-44, Калорийность-654, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминС-7	74-99
Итого за день		Са-65, Р-163, К-307, ВитаминЕ-12, Fe-2, Mg-44, Калорийность-654, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминС-7	74-99

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-12
90	Котлета из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-117, Са-30, Mg-12, Р-80, ВитаминЕ-2, Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминС-1	33-82
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, Р-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	8-05
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-3	13-66
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
1	Шоколадка		17-15
Итого за Завтрак		Са-62, Р-152, К-280, ВитаминЕ-12, Fe-2, Mg-42, Калорийность-624, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-102, ВитаминС-5	74-99
Итого за день		Са-62, Р-152, К-280, ВитаминЕ-12, Fe-2, Mg-42, Калорийность-624, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-102, ВитаминС-5	74-99

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

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Дошкольная группа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200/5	Каша пшенная жидкая <i>молоко цельное, крупа пшенная, масло сливочное, сахарный песок, соль</i>	Са-110, Р-123, Fe-1, Mg-29, К-165, Калорийность-119, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминС-1	9-97
200	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Са-6, Fe-1, К-61, Mg-17, Р-26, Калорийность-119, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	13-18
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, Р-944, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	10-00
250	Мандарины		27-00
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-21, Са-591, Р-1 093, Fe-8, Mg-172, К-1 007, В1-1, Калорийность-2 446, Белки-102, Жиры-70, Углеводы-348, ВитаминС-2	60-15
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>картофель, мясо говядины, вермишель, морковь, лук, масло растительное, соль</i>	Са-8, Mg-8, ВитаминЕ-1, К-149, Р-21, Калорийность-112, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18, ВитаминС-5	5-40
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, Р-64, К-112, Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-3	18-59
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-3	9-76
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-07
Итого за Обед		Са-24, Mg-37, ВитаминЕ-3, К-313, Р-91, Fe-1, Калорийность-668, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-112, ВитаминС-11	35-82
<u>Полдник</u>			
150	Оладьи со сгущенным молоком <i>мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Са-129, К-159, Mg-16, Р-105, ВитаминЕ-2, Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67	22-26
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	1-77
Итого за Полдник		Са-129, К-159, Mg-16, Р-105, ВитаминЕ-2, Калорийность-474, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-82	24-03
Итого за день		ВитаминЕ-26, Са-744, Р-1 289, Fe-9, Mg-225, К-1 479, В1-1, Калорийность-3 588, Белки-138, Жиры-101, Углеводы-542, ВитаминС-13	120-00

Медсестра

Прокофьева Г.В.

Повар

Коровкина Н.М.