

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 (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, 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	21-60
90	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-11, K-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	23-30
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-22, Fe-1, K-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	8-70
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		Ca-61, Fe-2, K-598, Mg-52, P-137, ВитаминЕ-12, Калорийность-686, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-87, ВитаминС-18	58-40
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21	9-60
75	Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-180, Fe-7, K-1 354, Mg-109, P-423, B1-1, 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>	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	13-80
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитков и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, 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>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, 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	33-80
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-30
Итого за Выпечка		Ca-2 390, Fe-37, K-6 771, Mg-711, P-3 850, B1-4, ВитаминЕ-88, Калорийность-9 531, Белки-282, Жиры-243, Углеводы-1 552, ВитаминС-226	79-10
Итого за день		Ca-2 451, Fe-39, K-7 369, Mg-763, P-3 987, B1-4, ВитаминЕ-100, Калорийность-10 217, Белки-306, Жиры-268, Углеводы-1 639, ВитаминС-244	137-50

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>			
170	Омлет натуральный с сыром <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-12, P-169, Fe-1, K-95, Ca-133, Калорийность-373, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-3	62-19
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-12
75	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-95, Fe-10, K-736, Mg-121, P-625, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1	9-69
Итого за Завтрак		Mg-134, P-796, B1-1, Fe-11, ВитаминЕ-21, K-843, Ca-231, Калорийность-2 925, Белки-63, Жиры-71, Углеводы-496, ВитаминС-7	75-00
<u>Обед</u>			
20	Огурец свежий	P-3, K-20, Ca-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-34
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, 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	21-58
90	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-11, K-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	23-33
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-22, Fe-1, K-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	8-67
180	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Ca-27, Fe-1, K-226, Mg-17, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	16-70
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-164, K-844, ВитаминЕ-12, Ca-90, Fe-3, Mg-70, Калорийность-751, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-102, ВитаминС-37	75-00
Итого за день		Mg-204, P-960, B1-1, Fe-14, ВитаминЕ-33, K-1 687, Ca-321, Калорийность-3 676, Белки-87, Жиры-96, Углеводы-598, ВитаминС-44	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>			
50	Огурец свежий	Р-8, К-49, Са-4, Mg-4, Калорийность-3, ВитаминС-2	5-86
120	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Са-15, К-71, Mg-4, P-14, ВитаминЕ-1, Калорийность-234, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-4, ВитаминС-3	31-11
180	Макаронные изделия отварные с маслом <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-26, Fe-2, К-111, Mg-28, P-75, ВитаминЕ-11, Калорийность-284, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-40	17-26
200	Компот из черной и красной смородины <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-39
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Р-123, К-482, ВитаминЕ-12, Са-75, Fe-3, Mg-55, Калорийность-751, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминС-25	75-00
Итого за день		Р-123, К-482, ВитаминЕ-12, Са-75, Fe-3, Mg-55, Калорийность-751, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминС-25	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>			
62	Огурец свежий	Р-9, К-61, Са-5, Mg-4, Калорийность-3, ВитаминС-2	7-26
120	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Са-15, К-71, Mg-4, P-14, ВитаминЕ-1, Калорийность-234, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-4, ВитаминС-3	30-43
180	Макаронные изделия отварные с маслом <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-26, Fe-2, К-111, Mg-28, P-75, ВитаминЕ-11, Калорийность-284, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-40	16-54
200	Компот из черной и красной смородины <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-39
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Р-124, К-494, ВитаминЕ-12, Са-76, Fe-3, Mg-55, Калорийность-751, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминС-25	75-00
Итого за день		Р-124, К-494, ВитаминЕ-12, Са-76, Fe-3, Mg-55, Калорийность-751, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминС-25	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.