

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 (бек), 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-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	16-30
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-16, P-122, Са-111, К-111, Калорийность-370, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-23	55-20
90	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	К-8, Mg-1, Са-2, P-3, Калорийность-207, Белки-22, Жиры-13, ВитаминС-1	35-50
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-181, Fe-2, К-620, Mg-68, P-247, ВитаминЕ-12, Калорийность-1 065, Белки-66, Жиры-38, Углеводы-103, ВитаминС-23	120-90

Выпечка

60	Пирожки с яйцом	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	9-40
	<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
113	Пицца школьная ТТК	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	27-20
	<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>		
75	Пирожки с вишней	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
	<i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожки с капустой	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	6-90
	<i>мука пшеничная, капуста, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
75	Ватрушка с повидло	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
	<i>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожок со сгущенным молоком	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	13-80
	<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
50	Булочка домашняя	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-20
	<i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>		
	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	81-80
	Итого за день	Са-2 666, Fe-49, К-8 127, Mg-900, P-4 722, В1-5, ВитаминЕ-121, Калорийность-14 375, Белки-416, Жиры-368, Углеводы-2 325, ВитаминС-250	202-70

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>			
180	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-19, P-147, Ca-133, K-133, Калорийность-444, Белки-30, Жиры-17, Углеводы-28	70-91
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-49
20	хлеб пшеничный	Ca-4, K-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
Итого за Завтрак		Mg-22, P-160, Ca-137, K-152, Калорийность-556, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-53	75-00
<u>Обед</u>			
39	Огурец свежий	P-6, K-38, Ca-3, Mg-3, Калорийность-2, ВитаминС-1	4-62
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-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	15-70
90	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	K-8, Mg-1, Ca-2, P-3, Калорийность-207, Белки-22, Жиры-13, ВитаминС-1	35-54
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	13-60
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-16
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-193, K-621, ВитаминЕ-2, Ca-65, Fe-4, Mg-116, Калорийность-776, Белки-45, Жиры-26, Углеводы-92, ВитаминС-30	75-00
Итого за день		Mg-138, P-353, Ca-202, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-773, Калорийность-1 332, Белки-77, Жиры-44, Углеводы-145, ВитаминС-30	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>			
120	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	К-11, Mg-1, Са-3, P-4, Калорийность-276, Белки-29, Жиры-18, ВитаминС-1	44-70
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, P-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	17-56
200	Сок	К-240, Са-7, P-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	11-24
25	хлеб ржаной	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12	1-49
Итого за Завтрак		К-409, Fe-4, Mg-97, Са-22, P-161, Калорийность-662, Белки-41, Жиры-24, Углеводы-70, ВитаминС-11	74-99
Итого за день		К-409, Fe-4, Mg-97, Са-22, P-161, Калорийность-662, Белки-41, Жиры-24, Углеводы-70, ВитаминС-11	74-99

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>			
105	Курица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	К-9, Mg-1, Ca-2, P-4, Калорийность-241, Белки-25, Жиры-16, ВитаминС-1	39-11
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	14-32
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-118, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-18	20-38
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		К-393, Fe-4, Mg-102, Ca-41, P-153, Калорийность-648, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-75, ВитаминС-19	75-00
Итого за день		К-393, Fe-4, Mg-102, Ca-41, P-153, Калорийность-648, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-75, ВитаминС-19	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.