

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
265	Суп картофельный с рыбой <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-11, Р-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	14-80
90	Печень по-строгановски <i>печень, сметана, лук, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Са-6, Р-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	35-60
110	Тефтели (вариант 2) <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	19-70
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	12-10
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		Са-51, Р-318, Fe-6, ВитаминЕ-9, К-910, Mg-50, Калорийность-847, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминС-40	87-00
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, Р-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21	9-60
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>	Са-1 253, Fe-16, К-2 578, Mg-288, Р-1 876, В1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	33-30
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, Р-896, В1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	13-80
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, Р-351, В1-1, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 014, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-383, ВитаминС-25	7-10
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, 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	12-80
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, Р-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-20
Итого за Выпечка		Са-2 636, Fe-41, К-6 318, Mg-694, Р-4 362, В1-4, ВитаминЕ-96, Калорийность-10 503, Белки-332, Жиры-271, Углеводы-1 679, ВитаминС-79	80-80
Итого за день		В1-4, Са-2 687, Р-4 680, Fe-47, ВитаминЕ-105, К-7 228, Mg-744, Калорийность-11 350, Белки-362, Жиры-309, Углеводы-1 773, ВитаминС-119	167-80

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>			
60	Кукуруза консервированная		14-11
120	Тефтели (вариант 2)	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	24-99
	<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>		
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	14-47
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
187	Чай с лимоном	Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	2-80
	<i>сахарный песок, лимон, чай</i>		
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
1	Шоколадка		17-03
Итого за Завтрак		Са-47, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-591, P-106, Калорийность-549, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-63, ВитаминС-15	75-00
<u>Обед</u>			
30	горошек зеленый (консервы)	Са-6, К-30, Mg-6, P-19, Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3	7-97
265	Суп картофельный с рыбой	Са-11, P-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	14-64
	<i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>		
90	Печень по-строгановски	Са-6, P-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	24-07
	<i>печень, сметана, лук, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>		
180	Рис отварной	Са-4, P-66, Mg-22, К-44, Калорийность-274, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	11-98
	<i>рис, масло сливочное, соль</i>		
200	Сок	К-240, Са-7, P-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	13-96
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Са-34, Fe-6, К-751, Mg-64, P-356, ВитаминЕ-4, Калорийность-772, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-114, ВитаминС-44	75-00
Итого за день		Са-81, Fe-7, Mg-98, ВитаминЕ-9, К-1 342, P-462, Калорийность-1 321, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-177, ВитаминС-59	150-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Кукуруза консервированная		11-76
120	Тефтели (вариант 2)	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	25-01
	<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>		
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	14-47
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
207	Чай с лимоном	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-11
	<i>сахарный песок, лимон, чай</i>		
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
73	Кондитерское изделие	Са-7, К-44, P-30, Калорийность-245, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-57	19-05
	<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>		
	Итого за Завтрак	Са-54, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-636, P-137, Калорийность-800, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-121, ВитаминС-16	75-00
	Итого за день	Са-54, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-636, P-137, Калорийность-800, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-121, ВитаминС-16	75-00

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

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	горошек зеленый (консервы)	Са-10, К-50, Mg-11, P-31, Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5	11-37
120	Тефтели (вариант 2)	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	25-01
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	14-47
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
207	Чай с лимоном	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-59
<i>сахарный песок, лимон, чай</i>			
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
73	Кондитерское изделие	Са-7, К-44, P-30, Калорийность-245, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-57	18-96
<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>			
Итого за Завтрак		Са-64, Fe-1, К-686, Mg-45, P-168, ВитаминЕ-5, Калорийность-820, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-124, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Са-64, Fe-1, К-686, Mg-45, P-168, ВитаминЕ-5, Калорийность-820, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-124, ВитаминС-21	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.