

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-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, 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-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39	55-10
90	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>	К-7, Са-2, P-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21	42-01
155	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-00
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-181, Fe-2, К-619, Mg-67, P-247, ВитаминЕ-12, Калорийность-1 159, Белки-52, Жиры-50, Углеводы-121, ВитаминС-22	127-21
<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, 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>	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
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	9-70
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	13-80
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	4-20
Итого за Выпечка		Са-1 117, Fe-26, К-3 892, Mg-427, P-2 239, В1-3, ВитаминЕ-91, Калорийность-7 275, Белки-160, Жиры-145, Углеводы-1 324, ВитаминС-139	44-20
Итого за день		Са-1 298, Fe-28, К-4 511, Mg-494, P-2 486, В1-3, ВитаминЕ-103, Калорийность-8 434, Белки-212, Жиры-195, Углеводы-1 445, ВитаминС-161	171-41

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	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-21, P-163, Ca-147, Fe-1, K-148, Калорийность-496, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-52	72-82
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	2-18
Итого за Завтрак		Mg-21, P-163, Ca-147, Fe-1, K-148, Калорийность-550, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-66	75-00
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бекон), 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-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	16-30
100	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>	K-8, Mg-1, Ca-2, P-3, Калорийность-298, Белки-21, Жиры-23, ВитаминС-1	46-70
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	8-63
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	2-18
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Обед		Ca-59, Fe-4, K-571, Mg-112, P-185, ВитаминЕ-2, Калорийность-799, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-80, ВитаминС-23	75-00
Итого за день		Mg-133, P-348, Ca-206, Fe-5, ВитаминЕ-2, K-719, Калорийность-1 349, Белки-63, Жиры-56, Углеводы-146, ВитаминС-23	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>			
90	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>	К-7, Са-2, Р-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21	42-01
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Мg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	13-49
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-31
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		К-416, Fe-4, Mg-103, Са-44, P-154, Калорийность-731, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-86, ВитаминС-20	75-00
Итого за день		К-416, Fe-4, Mg-103, Са-44, P-154, Калорийность-731, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-86, ВитаминС-20	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>			
30	Огурец свежий	Р-5, К-29, Са-3, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-1	3-51
90	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i>	К-7, Са-2, Р-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21	34-68
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	16-67
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, Р-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-36
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Завтрак		Р-159, К-445, Са-47, Fe-4, Mg-105, Калорийность-756, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-91, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Р-159, К-445, Са-47, Fe-4, Mg-105, Калорийность-756, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-91, ВитаминС-21	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.