

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
265	Суп с макаронными изделиями мясом <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Ca-12, Fe-1, K-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-2	17-70
80	Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Ca-90, Fe-4, K-370, Mg-53, P-268, ВитаминЕ-5, Калорийность-251, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-17	41-20
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Ca-8, P-64, K-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	37-70
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	K-424, Fe-1, P-53, Ca-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	13-40
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-133, Fe-7, K-986, Mg-105, P-416, ВитаминЕ-11, Калорийность-999, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-158, ВитаминС-12	114-80
Выпечка			
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-337, Fe-15, K-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	9-50
75	Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-140, Fe-6, K-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	6-90
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Ca-34, Fe-1, K-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	10-80
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-129, Fe-2, K-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-80
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-12, Fe-1, K-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	4-20
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-158, Fe-3, K-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	33-90
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-111, Fe-3, K-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	12-80
Итого за Выпечка		Ca-921, Fe-31, K-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	91-90
Итого за день		Ca-1 054, Fe-38, K-3 062, Mg-284, P-2 916, ВитаминЕ-29, Калорийность-3 427, Белки-199, Жиры-215, Углеводы-210, ВитаминС-35	206-70

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>			
15	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-2, К-22, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-2	2-09
100	Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-113, Fe-5, К-462, Mg-66, P-335, B1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-314, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-21	51-55
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	11-79
187	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	2-78
33	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	6-79
Итого за Завтрак		Са-143, B1-1, P-405, К-939, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-87, Калорийность-647, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-74, ВитаминС-14	75-00
<u>Обед</u>			
20	Огурец свежий	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	3-46
265	Суп с макаронными изделиями мясом <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Са-12, Fe-1, К-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-2	14-17
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	36-88
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	18-11
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Р-124, К-463, ВитаминЕ-6, Са-52, Fe-3, Mg-54, Калорийность-664, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-137, ВитаминС-26	75-00
Итого за день		Са-195, B1-1, P-529, К-1 402, ВитаминЕ-12, Fe-9, Mg-141, Калорийность-1 311, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-211, ВитаминС-40	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>			
10	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-39
100	Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-113, Fe-5, К-462, Mg-66, P-335, В1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-314, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-21	51-58
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	10-39
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-08
33	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	8-56
Итого за Завтрак		Са-143, В1-1, P-405, К-933, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-86, Калорийность-652, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-75, ВитаминС-14	75-00
Итого за день		Са-143, В1-1, P-405, К-933, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-86, Калорийность-652, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-75, ВитаминС-14	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>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	2-79
90	Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-102, Fe-5, К-416, Mg-59, Р-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	46-71
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	13-42
33	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, Р-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	9-00
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, Р-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-08
Итого за Завтрак		Са-132, Р-373, К-901, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-80, Калорийность-621, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-73, ВитаминС-16	75-00
Итого за день		Са-132, Р-373, К-901, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-80, Калорийность-621, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-73, ВитаминС-16	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.