

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 <small>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</small>	Са-45, Fe-1, К-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	16-90
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <small>мясо свинины (беск), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминС-2	24-00
150	Рис отварной <small>рис, масло сливочное, соль</small>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	12-40
200	Чай с сахаром <small>сахарный песок, чай</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-72, Fe-1, К-509, Mg-52, P-144, ВитаминЕ-5, Калорийность-760, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-203, ВитаминС-24	58-20
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожки с вишней <small>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</small>	Са-115, Fe-5, К-1 037, Mg-117, P-360, B1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38	10-80
60	Пирожки с яйцом <small>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</small>	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	9-40
75	Пирожки с капустой <small>мука пшеничная, капуста, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</small>	Са-180, Fe-7, К-1 354, Mg-109, P-423, B1-1, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 818, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-298, ВитаминС-135	6-90
75	Ватрушка с повидло <small>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</small>	Са-95, Fe-10, К-736, Mg-121, P-625, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1	9-50
75	Пирожок со сгущенным молоком <small>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</small>	Са-818, Fe-5, К-1 403, Mg-145, P-896, B1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	13-80
113	Пицца школьная ТТК <small>мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана 15% жирности, огурцы соленые, масло сливочное, яйцо, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</small>	Са-1 253, Fe-16, К-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 <small>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</small>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-20
Итого за Выпечка		Са-2 485, Fe-47, К-7 507, Mg-832, P-4 475, B1-5, ВитаминЕ-109, Калорийность-13 310, Белки-350, Жиры-330, Углеводы-2 222, ВитаминС-227	88-40

Итого за день Са-2 557, Fe-48, К-8 016, Mg-884, P-4 619, **146-60**
В1-5, ВитаминЕ-114, Калорийность-14 070,
Белки-381, Жиры-356, Углеводы-2 425,
ВитаминС-251

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>			
200	Каша вязкая молочная Дружба <i>молоко цельное, крупа пшениная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-37, K-201, P-155, Ca-127, Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминС-1	14-90
200	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Ca-6, Fe-1, K-61, Mg-17, P-26, Калорийность-119, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18	17-45
60	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	P-115, Mg-11, K-51, ВитаминЕ-1, Fe-1, Ca-167, Калорийность-201, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-18	19-65
200	Груши	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-8	23-00
Итого за Завтрак		Fe-3, Mg-65, ВитаминЕ-1, K-313, P-296, Ca-300, Калорийность-684, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминС-9	75-00
<u>Обед</u>			
30	Огурец свежий	P-5, K-29, Ca-3, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-1	3-51
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (беск), 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	16-91
110	Тeftели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, K-67, P-32, Ca-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминС-2	23-98
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-55, Mg-18, K-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	14-56
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-6, Ca-8, Mg-5, K-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	13-66
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-155, K-590, ВитаминЕ-5, Ca-83, Fe-1, Mg-59, Калорийность-844, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-238, ВитаминС-40	75-00
Итого за день		Fe-4, Mg-124, ВитаминЕ-6, K-903, P-451, Ca-383, Калорийность-1 528, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-314, ВитаминС-49	150-00

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Огурец свежий	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-34
120	Тефтели (вариант 1) соусом томатным	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-73, Р-35, Са-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-123, ВитаминС-2	26-16
<i>мясо свинины (бек), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>			
150	Рис отварной	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	12-43
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из черной и красной смородины	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, Р-26, Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-20	22-65
<i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>			
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
38	Кондитерское изделие	Са-3, К-23, Р-16, Калорийность-128, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-30	10-23
<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>			
Итого за Завтрак		Р-135, К-404, ВитаминЕ-3, Са-64, Fe-1, Mg-46, Калорийность-768, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-230, ВитаминС-23	75-00
Итого за день		Р-135, К-404, ВитаминЕ-3, Са-64, Fe-1, Mg-46, Калорийность-768, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-230, ВитаминС-23	75-00

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

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Огурец свежий	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-34
120	Тефтели (вариант 1) соусом томатным	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-73, Р-35, Са-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-123, ВитаминС-2	26-16
<i>мясо свинины (бек), лук, сметана 15% жирности, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>			
150	Рис отварной	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	12-43
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из черной и красной смородины	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, Р-26, Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-20	22-65
<i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>			
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
38	Кондитерское изделие	Са-3, К-23, Р-16, Калорийность-128, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-30	10-23
<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>			
Итого за Завтрак		Р-135, К-404, ВитаминЕ-3, Са-64, Fe-1, Mg-46, Калорийность-768, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-230, ВитаминС-23	75-00
Итого за день		Р-135, К-404, ВитаминЕ-3, Са-64, Fe-1, Mg-46, Калорийность-768, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-230, ВитаминС-23	75-00

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