

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 (беск), 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	17-20
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	24-00
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-40
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		Са-72, Fe-1, К-509, Mg-52, P-144, ВитаминЕ-5, Калорийность-739, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-98, ВитаминС-24	58-40
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	10-80
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-337, Fe-15, К-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>	Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	6-80
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	12-80
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-80
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-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	29-10
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	4-10
Итого за Выпечка		Са-921, Fe-31, К-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	86-90
Итого за день		Са-993, Fe-32, К-2 585, Mg-231, P-2 644, ВитаминЕ-23, Калорийность-3 167, Белки-186, Жиры-201, Углеводы-150, ВитаминС-47	145-30

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 пшеничная, 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	18-65
153	Мандарины	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-12, ВитаминС-92	20-16
200	Кофейный напиток с молоком 1 <i>молоко цельное, сахарный песок, кофейный напиток</i>	K-73, Mg-7, P-45, Ca-60, Калорийность-120, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, ВитаминС-1	13-27
70	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	P-134, Mg-13, K-59, ВитаминЕ-1, Fe-1, Ca-195, Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-22	22-92
Итого за Завтрак		Fe-2, Mg-57, ВитаминЕ-1, K-333, P-334, Ca-382, Калорийность-656, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-91, ВитаминС-94	75-00
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Ca-2, P-4, K-44, Mg-3, Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-4	4-21
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-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	17-19
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, 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-11, ВитаминС-2	25-19
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-55, Mg-18, K-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-44
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	13-59
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Ca-82, P-154, K-605, ВитаминЕ-5, Fe-1, Mg-60, Калорийность-825, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-134, ВитаминС-43	75-00
Итого за день		Fe-3, Mg-117, ВитаминЕ-6, K-938, P-488, Ca-464, Калорийность-1 481, Белки-48, Жиры-57, Углеводы-225, ВитаминС-137	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>			
30	Огурец свежий	Р-5, К-29, Са-3, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-1	5-38
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <small>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, Р-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	24-22
150	Рис отварной <small>рис, масло сливочное, соль</small>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-41
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <small>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</small>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	13-59
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
1	Шоколадка		17-02
Итого за Завтрак		Р-98, К-185, ВитаминЕ-3, Са-38, Mg-32, Калорийность-701, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-18	75-00
Итого за день		Р-98, К-185, ВитаминЕ-3, Са-38, Mg-32, Калорийность-701, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-18	75-00

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

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	горошек зеленый (консервы)	Са-6, К-30, Mg-6, P-19, Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3	6-82
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	25-00
	<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>		
150	Рис отварной	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-69
	<i>рис, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из свежих плодов (2 вар)	P-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	13-59
	<i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>		
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
180	Яблоки	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-4	14-52
Итого за Завтрак		Са-41, К-186, Mg-36, P-112, ВитаминЕ-3, Калорийность-791, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-123, ВитаминС-24	75-00
Итого за день		Са-41, К-186, Mg-36, P-112, ВитаминЕ-3, Калорийность-791, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-123, ВитаминС-24	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.