

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-18, Р-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	13-70
80	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-43, Fe-1, К-253, Mg-35, P-152, ВитаминЕ-3, Калорийность-125, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-13	28-00
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-136, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-18, ВитаминС-14	11-70
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-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-3	37-70
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Fe-3, ВитаминЕ-6, Са-92, P-290, Mg-86, К-946, Калорийность-839, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-100, ВитаминС-30	96-00
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	9-50
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, B1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	13-80
75	Пирожки с вишней <i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>	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
113	Пицца школьная ТТК <i>мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана 15% жирности, огурцы соленые, масло сливочное, яйцо, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>	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	33-90
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, P-944, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	12-80
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-30
Итого за Выпечка		Са-2 685, Fe-36, К-6 198, Mg-728, P-4 371, B1-4, ВитаминЕ-84, Калорийность-11 212, Белки-353, Жиры-305, Углеводы-1 759, ВитаминС-92	85-10
Итого за день		Fe-39, ВитаминЕ-90, B1-4, Са-2 777, P-4 661, Mg-814, К-7 144, Калорийность-12 051, Белки-388, Жиры-338, Углеводы-1 859, ВитаминС-122	181-10

_____ 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>			
80	Салат из свежих огурцов <i>огурцы свежие, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Р-23, Са-13, Mg-11, К-149, Калорийность-52, Белки-1, Жиры-5, ВитаминС-5	11-85
120	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-65, Fe-2, К-379, Mg-52, P-228, ВитаминЕ-5, Калорийность-187, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-19	42-02
180	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-17	17-05
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-48
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-7, P-328, Са-109, Mg-88, К-1 055, Fe-3, Калорийность-515, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминС-22	75-00
<u>Обед</u>			
50	горошек зеленый (консервы)		11-29
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-18, P-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	14-23
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-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-3	39-63
200	Напиток Витошка	P-1, Са-1, К-6, Mg-1, Калорийность-51, Углеводы-13	7-47
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Fe-1, ВитаминЕ-3, Са-27, P-86, Mg-34, К-275, Калорийность-569, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-67, ВитаминС-16	75-00
Итого за день		ВитаминЕ-10, P-414, Са-136, Mg-122, К-1 330, Fe-4, Калорийность-1 084, Белки-44, Жиры-42, Углеводы-133, ВитаминС-38	150-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Кукуруза консервированная		10-58
120	Котлеты рыбные	Са-65, Fe-2, К-379, Mg-52, P-228, ВитаминЕ-5, Калорийность-187, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-19	41-73
	<i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>		
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-17	14-03
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток Витошка	P-1, Са-1, К-6, Mg-1, Калорийность-51, Углеводы-13	7-47
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		Са-93, Fe-3, К-893, Mg-75, P-293, ВитаминЕ-5, Калорийность-448, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-64, ВитаминС-17	75-00
Итого за день		Са-93, Fe-3, К-893, Mg-75, P-293, ВитаминЕ-5, Калорийность-448, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-64, ВитаминС-17	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>			
50	Кукуруза консервированная		11-76
115	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-62, Fe-1, К-363, Mg-50, P-219, ВитаминЕ-5, Калорийность-179, Белки-15, Жиры-6, Углеводы-18	39-96
180	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-17	14-03
200	Напиток Витошка	P-1, Са-1, К-6, Mg-1, Калорийность-51, Углеводы-13	7-47
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Завтрак		Са-90, Fe-2, К-877, Mg-73, P-284, ВитаминЕ-5, Калорийность-463, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-68, ВитаминС-17	75-00
Итого за день		Са-90, Fe-2, К-877, Mg-73, P-284, ВитаминЕ-5, Калорийность-463, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-68, ВитаминС-17	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.