

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-28, Fe-1, K-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	18-50
70	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-9, K-41, Mg-3, P-8, ВитаминЕ-1, Калорийность-136, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминС-2	18-10
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	9-80
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		Ca-60, Fe-2, K-589, Mg-52, P-137, ВитаминЕ-13, Калорийность-578, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-79, ВитаминС-18	51-30
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	9-50
75	Пирожки с капустой <i>мука пшеничная, капуста, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-180, Fe-7, K-1 354, Mg-109, P-423, B1-1, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 818, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-298, ВитаминС-135	6-90
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-818, Fe-5, K-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>	Ca-115, Fe-5, K-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>	Ca-1 253, Fe-16, K-2 578, Mg-288, P-1 876, B1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	33-90
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-30
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-475, Fe-6, K-781, Mg-126, P-944, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	13-44
Итого за Выпечка		Ca-2 865, Fe-43, K-7 552, Mg-837, P-4 794, B1-5, ВитаминЕ-109, Калорийность-13 030, Белки-400, Жиры-354, Углеводы-2 057, ВитаминС-227	92-64
Итого за день		Ca-2 925, Fe-45, K-8 141, Mg-889, P-4 931, B1-5, ВитаминЕ-122, Калорийность-13 608, Белки-421, Жиры-371, Углеводы-2 136, ВитаминС-245	143-94

_____ 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>			
160	Омлет натуральный с сыром <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-12, P-165, Fe-1, K-92, Ca-129, Калорийность-363, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-3	51-47
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-16
60	Бутерброды с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	K-72, P-164, Ca-238, ВитаминЕ-1, Fe-1, Mg-16, Калорийность-275, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-25	20-37
Итого за Завтрак		Mg-29, P-331, Fe-2, ВитаминЕ-1, K-176, Ca-370, Калорийность-702, Белки-30, Жиры-45, Углеводы-43, ВитаминС-6	75-00
<u>Обед</u>			
20	Огурец свежий	P-3, K-20, Ca-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-34
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-30, Fe-1, K-488, Mg-27, P-69, ВитаминЕ-2, Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-17	18-74
100	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-12, K-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	25-92
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	5-24
180	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Ca-27, Fe-1, K-226, Mg-17, P-24, Калорийность-118, Белки-1, Углеводы-27, ВитаминС-18	20-38
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-172, K-889, ВитаминЕ-13, Ca-94, Fe-3, Mg-73, Калорийность-706, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-94, ВитаминС-38	75-00
Итого за день		Mg-102, P-503, Fe-5, ВитаминЕ-14, K-1 065, Ca-464, Калорийность-1 408, Белки-57, Жиры-66, Углеводы-137, ВитаминС-44	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>			
100	Салат из свеклы с огурцами солеными <i>свекла красная, огурцы соленые, масло растительное, горошек зеленый консервированный, лук</i>	Mg-19, К-220, ВитаминЕ-3, Р-40, Fe-1, Са-30, Калорийность-88, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-9	15-92
115	Птица, тушеные в соусе <i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-14, К-68, Mg-4, Р-13, ВитаминЕ-1, Калорийность-224, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминС-3	29-81
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, Р-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	5-24
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-131, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-20	22-54
25	хлеб ржаной	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12	1-49
Итого за Завтрак		Mg-66, К-635, ВитаминЕ-14, Р-144, Fe-3, Са-97, Калорийность-669, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминС-32	75-00
Итого за день		Mg-66, К-635, ВитаминЕ-14, Р-144, Fe-3, Са-97, Калорийность-669, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминС-32	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>			
44	Огурец свежий	Р-7, К-43, Са-4, Mg-3, Калорийность-2, ВитаминС-2	5-10
115	Птица, тушеные в соусе	Са-14, К-68, Mg-4, Р-13, ВитаминЕ-1, Калорийность-224, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминС-3	29-16
<i>мясо птицы 40, сметана 15% жирности, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>			
150	Макаронные изделия отварные с маслом	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-168, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26	5-24
<i>рожки, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из черной и красной смородины	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-131, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминС-20	19-16
<i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>			
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
180	Яблоки	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-4	15-15
Итого за Завтрак		Р-111, К-458, ВитаминЕ-11, Са-71, Fe-2, Mg-50, Калорийность-651, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-71, ВитаминС-29	75-00
Итого за день		Р-111, К-458, ВитаминЕ-11, Са-71, Fe-2, Mg-50, Калорийность-651, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-71, ВитаминС-29	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.