

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 (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	16-90
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	24-00
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	12-40
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-72, Fe-1, K-509, Mg-52, P-144, ВитаминЕ-5, Калорийность-739, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-98, ВитаминС-24	58-10
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, 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
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21	9-60
75	Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, 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	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-95, Fe-10, K-736, Mg-121, P-625, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1	9-80
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
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-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	33-80
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-20
Итого за Выпечка		Ca-2 485, Fe-47, K-7 507, Mg-832, P-4 475, B1-5, ВитаминЕ-109, Калорийность-12 019, Белки-325, Жиры-283, Углеводы-2 030, ВитаминС-227	88-90

Итого за день Са-2 557, Fe-48, К-8 016, Mg-884, P-4 619, **147-00**
В1-5, ВитаминЕ-114, Калорийность-12 758,
Белки-347, Жиры-311, Углеводы-2 128,
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	15-08
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-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33	17-41
126	Груши	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-5	14-49
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-176, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-19	28-02
Итого за Завтрак		Fe-3, Mg-65, ВитаминЕ-1, K-313, P-296, Ca-300, Калорийность-696, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-92, ВитаминС-6	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-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	16-94
115	Тeftели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-8, ВитаминЕ-3, K-70, P-34, Ca-24, Калорийность-248, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-12, ВитаминС-2	25-06
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	13-50
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	13-61
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-157, K-593, ВитаминЕ-5, Ca-84, Fe-1, Mg-60, Калорийность-834, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-134, ВитаминС-40	75-00
Итого за день		Fe-4, Mg-125, ВитаминЕ-6, K-906, P-453, Ca-384, Калорийность-1 530, Белки-47, Жиры-57, Углеводы-226, ВитаминС-46	150-00

Директор

Дьячкова Е.Ю.

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	3-51
120	Тeftели (вариант 1) соусом томатным	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-73, Р-35, Са-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	26-15
	<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>		
150	Рис отварной	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	13-21
	<i>рис, масло сливочное, соль</i>		
200	Компот из свежих плодов (2 вар)	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	13-61
	<i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>		
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
130	Мандарины	Калорийность-48, Белки-1, Углеводы-11, ВитаминС-78	16-14
	Итого за Завтрак	Р-101, К-191, ВитаминЕ-3, Са-40, Mg-33, Калорийность-771, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-132, ВитаминС-96	75-00
	Итого за день	Р-101, К-191, ВитаминЕ-3, Са-40, Mg-33, Калорийность-771, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-132, ВитаминС-96	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>			
25	Огурец свежий	Р-4, К-25, Са-2, Mg-2, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-90
120	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-8, ВитаминЕ-3, К-73, Р-35, Са-25, Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	26-15
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	18-35
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	13-61
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
100	Груши	Калорийность-46, Углеводы-1, ВитаминС-4	11-61
Итого за Завтрак		Р-100, К-187, ВитаминЕ-3, Са-39, Mg-33, Калорийность-768, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-122, ВитаминС-22	75-00
Итого за день		Р-100, К-187, ВитаминЕ-3, Са-39, Mg-33, Калорийность-768, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-122, ВитаминС-22	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.