

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>			
50	Кукуруза консервированная		11-76
90	Рыба запеченная <i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ВитаминЕ-2, К-180, Р-112, Са-14, Mg-17, Калорийность-99, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-1	24-18
180	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	16-60
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-40
30	хлеб пшеничный	Са-6, К-28, Mg-4, Р-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-38
50	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-5, К-30, Р-21, Калорийность-167, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-25	17-68
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-2, К-746, Р-217, Са-52, Fe-1, Mg-43, Калорийность-601, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-83, ВитаминС-9	75-00
Итого за день		ВитаминЕ-2, К-746, Р-217, Са-52, Fe-1, Mg-43, Калорийность-601, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-83, ВитаминС-9	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
260	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-19, Р-22, Mg-10, К-164, Калорийность-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-13	15-30
60	Рыба запеченная <i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ВитаминЕ-2, К-120, Р-75, Са-9, Mg-11, Калорийность-66, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-2	23-60
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	13-80
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-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	37-70
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		Fe-2, ВитаминЕ-5, Са-59, P-214, Mg-63, К-820, Калорийность-777, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-102, ВитаминС-23	95-20
<u>Выпечка</u>			
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	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	14-30
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
75	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, P-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	7-10
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
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	30-50
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	4-40
Итого за Выпечка		Са-831, Fe-27, К-1 795, Mg-158, P-2 229, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 222, Белки-146, Жиры-156, Углеводы-57, ВитаминС-9	90-40
Итого за день		Fe-29, ВитаминЕ-22, Са-890, P-2 443, Mg-221, К-2 615, Калорийность-2 999, Белки-172, Жиры-184, Углеводы-159, ВитаминС-32	185-60

_____ Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

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>			
30	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-2, Р-4, К-44, Mg-3, Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-4	4-21
105	Рыба запеченная <i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ВитаминЕ-3, К-210, Р-131, Са-17, Mg-19, Калорийность-115, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-3, ВитаминС-1	41-22
180	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	16-61
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
33	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, Р-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	8-56
Итого за Завтрак			75-00
<u>Обед</u>			
20	Огурец свежий	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	3-58
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	14-17
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, Р-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	41-28
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	13-59
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед			75-00
Итого за день			150-00

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

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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
90	Рыба запеченная	ВитаминЕ-2, К-180, Р-112, Са-14, Mg-17, Калорийность-99, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-1	35-35
<i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	13-90
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
180	Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14	2-16
<i>сахарный песок, чай</i>			
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
1	Шоколадка		17-02
Итого за Завтрак		Р-170, К-633, ВитаминЕ-2, Са-40, Fe-1, Mg-37, Калорийность-364, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-48, ВитаминС-9	75-00
Итого за день		Р-170, К-633, ВитаминЕ-2, Са-40, Fe-1, Mg-37, Калорийность-364, Белки-18, Жиры-11, Углеводы-48, ВитаминС-9	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.