

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Огурец свежий	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-49
100	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Са-12, К-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	30-86
155	Макаронные изделия отварные с маслом <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	8-97
200	Компот из черной и красной смородины <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-10
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
100	Мандарины	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8, ВитаминС-60	13-20
Итого за Завтрак		Р-105, К-426, ВитаминЕ-11, Са-67, Fe-2, Mg-48, Калорийность-708, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-98, ВитаминС-83	75-00
Итого за день		Р-105, К-426, ВитаминЕ-11, Са-67, Fe-2, Mg-48, Калорийность-708, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-98, ВитаминС-83	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>			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-28, Fe-1, К-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	22-80
90	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-11, К-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	25-60
155	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-00
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-62, Fe-2, К-601, Mg-52, P-139, ВитаминЕ-13, Калорийность-694, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-88, ВитаминС-18	62-20
<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	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	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 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-921, Fe-31, К-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	90-10
Итого за день		Са-983, Fe-33, К-2 677, Mg-231, P-2 639, ВитаминЕ-31, Калорийность-3 122, Белки-188, Жиры-198, Углеводы-140, ВитаминС-41	152-30

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>			
150	Омлет натуральный с сыром <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-11, P-150, Fe-1, K-84, Ca-117, Калорийность-330, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-3	50-32
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	14-67
75	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-57, Fe-3, K-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	10-01
Итого за Завтрак		Mg-35, P-392, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-306, Ca-234, Калорийность-710, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-43, ВитаминС-1	75-00
<u>Обед</u>			
15	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Ca-1, P-2, K-22, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-2	2-10
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, 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	22-82
90	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-11, K-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	23-62
155	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	7-79
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-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	16-29
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Ca-90, P-165, K-849, ВитаминЕ-13, Fe-3, Mg-71, Калорийность-760, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-103, ВитаминС-38	75-00
Итого за день		Mg-106, P-557, Fe-7, ВитаминЕ-15, K-1 155, Ca-324, Калорийность-1 470, Белки-57, Жиры-68, Углеводы-146, ВитаминС-39	150-00

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3	4-05
120	Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-15, К-71, Mg-4, Р-14, ВитаминЕ-1, Калорийность-234, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-4, ВитаминС-3	31-46
155	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	7-62
180	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-27, Fe-1, К-226, Mg-17, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	16-29
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
100	Мандарины	Калорийность-37, Белки-1, Углеводы-8, ВитаминС-60	13-20
Итого за Завтрак		Са-66, P-106, К-422, ВитаминЕ-11, Fe-2, Mg-47, Калорийность-734, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-96, ВитаминС-84	75-00
Итого за день		Са-66, P-106, К-422, ВитаминЕ-11, Fe-2, Mg-47, Калорийность-734, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-96, ВитаминС-84	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.