

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	14-30
90	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-48, Fe-1, К-284, Mg-39, Р-171, ВитаминЕ-4, Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8	31-50
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	12-10
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	30-10
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-3, ВитаминЕ-7, Са-97, Р-309, Mg-90, К-977, Калорийность-853, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-107, ВитаминС-23	92-80

Выпечка

60	Пирожки с яйцом	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21	9-60
	<i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
75	Ватрушка с творогом	Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, P-944, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	12-80
	<i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожок со сгущенным молоком	Са-818, Fe-5, К-1 403, Mg-145, P-896, В1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	13-80
	<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожки с яблоками	Са-66, Fe-10, К-1 157, Mg-83, P-351, В1-1, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 014, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-383, ВитаминС-25	7-10
	<i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожки с вишней	Са-115, Fe-5, К-1 037, Mg-117, P-360, В1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38	10-80
	<i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>		
113	Пицца школьная ТТК	Са-1 253, Fe-16, К-2 578, Mg-288, P-1 876, В1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	33-90
	<i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>		
50	Булочка домашняя	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-20
	<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
	Итого за Выпечка	Са-2 751, Fe-46, К-7 355, Mg-811, P-4 722, В1-5, ВитаминЕ-102, Калорийность-11 935, Белки-370, Жиры-292, Углеводы-1 950, ВитаминС-117	92-20
	Итого за день	Fe-49, ВитаминЕ-109, В1-5, Са-2 848, P-5 031, Mg-901, К-8 332, Калорийность-12 788, Белки-399, Жиры-324, Углеводы-2 057, ВитаминС-140	185-00

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>			
54	Кукуруза консервированная		12-73
100	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-54, Fe-1, К-316, Mg-43, P-190, ВитаминЕ-4, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9	35-01
160	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-452, Fe-1, P-57, Са-24, Mg-19, Калорийность-174, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминС-7	12-86
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-42
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
40	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-4, К-24, P-16, Калорийность-134, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-31	10-38
Итого за Завтрак		Са-86, Fe-2, К-811, Mg-65, P-276, ВитаминЕ-4, Калорийность-583, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-88, ВитаминС-7	75-00
<u>Обед</u>			
51	горошек зеленый (консервы)	Са-10, К-50, Mg-11, P-32, Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5	11-50
270	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-20, P-23, Mg-10, К-170, Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-14	15-39
160	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-26, Са-9, P-68, К-120, Калорийность-307, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-35, ВитаминС-3	32-12
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-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
Итого за Обед		Са-47, Fe-1, К-392, Mg-52, P-129, ВитаминЕ-4, Калорийность-674, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-119, ВитаминС-37	75-00
Итого за день		Са-133, Fe-3, К-1 203, Mg-117, P-405, ВитаминЕ-8, Калорийность-1 257, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-207, ВитаминС-44	150-00

Медсестра

Прокофьева Г.В.

Повар

Коровкина Н.М.

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>			
50	Кукуруза консервированная		11-69
110	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Са-59, Fe-1, К-348, Mg-48, P-209, ВитаминЕ-4, Калорийность-179, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-10	38-51
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	12-06
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-42
22	хлеб пшеничный	Са-4, К-20, Mg-3, P-14, Калорийность-58, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	1-76
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, P-14, Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	8-56
Итого за Завтрак		Са-89, Fe-2, К-812, Mg-69, P-290, ВитаминЕ-4, Калорийность-571, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-84, ВитаминС-7	75-00
Итого за день		Са-89, Fe-2, К-812, Mg-69, P-290, ВитаминЕ-4, Калорийность-571, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-84, ВитаминС-7	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	горошек зеленый (консервы)	Са-10, К-50, Mg-11, P-31, Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5	11-37
110	Котлеты рыбные	Са-59, Fe-1, К-348, Mg-48, P-209, ВитаминЕ-4, Калорийность-179, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-10	38-16
	<i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>		
150	Картофельное пюре 1	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	12-06
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-42
	<i>сахарный песок, чай</i>		
30	хлеб пшеничный	Са-6, К-28, Mg-4, P-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-40
33	Кондитерское изделие	Са-3, К-20, P-14, Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	8-59
	<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>		
	Итого за Завтрак	Са-101, Fe-2, К-870, Mg-81, P-327, ВитаминЕ-4, Калорийность-612, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-91, ВитаминС-12	75-00
	Итого за день	Са-101, Fe-2, К-870, Mg-81, P-327, ВитаминЕ-4, Калорийность-612, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-91, ВитаминС-12	75-00

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