

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	21-70
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	23-30
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-22, Fe-1, К-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	8-70
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		Са-61, Fe-2, К-598, Mg-52, P-137, ВитаминЕ-12, Калорийность-686, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-87, ВитаминС-18	58-50
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21	9-60
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	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	13-40
75	Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-180, Fe-7, К-1 354, Mg-109, P-423, В1-1, 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>	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
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	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
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-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
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	4-20
Итого за Выпечка		Са-2 865, Fe-43, К-7 552, Mg-837, P-4 794, В1-5, ВитаминЕ-109, Калорийность-11 739, Белки-375, Жиры-307, Углеводы-1 865, ВитаминС-227	92-60
Итого за день		Са-2 926, Fe-45, К-8 150, Mg-889, P-4 931, В1-5, ВитаминЕ-121, Калорийность-12 425, Белки-399, Жиры-332, Углеводы-1 952, ВитаминС-245	151-10

_____ 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>			
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	62-13
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	3-10
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	9-77
Итого за Завтрак		Mg-133, P-777, B1-1, Fe-11, ВитаминЕ-21, K-832, Ca-215, Калорийность-2 882, Белки-61, Жиры-67, Углеводы-496, ВитаминС-7	75-00
<u>Обед</u>			
35	Огурец свежий	P-5, K-34, Ca-3, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-1	3-37
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	22-17
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	23-33
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-22, Fe-1, K-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	7-38
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	16-37
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-166, K-858, ВитаминЕ-12, Ca-91, Fe-3, Mg-71, Калорийность-752, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-102, ВитаминС-37	75-00
Итого за день		Mg-204, P-943, B1-1, Fe-14, ВитаминЕ-33, K-1 690, Ca-306, Калорийность-3 634, Белки-85, Жиры-92, Углеводы-598, 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>			
12	Огурец свежий	Р-2, К-12, Са-1, Mg-1, Калорийность-1	1-45
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	25-92
150	Макаронные изделия отварные с маслом <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-22, Fe-1, К-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	8-66
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	18-19
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
200	Бананы	Са-16, Fe-1, К-696, Mg-84, P-56, ВитаминЕ-1, Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20	18-40
Итого за Завтрак		Р-158, К-1 111, ВитаминЕ-11, Са-81, Fe-3, Mg-132, Калорийность-855, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-131, ВитаминС-42	75-00
Итого за день		Р-158, К-1 111, ВитаминЕ-11, Са-81, Fe-3, Mg-132, Калорийность-855, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-131, ВитаминС-42	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
12	Огурец свежий	Р-2, К-12, Са-1, Mg-1, Калорийность-1	1-40
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	25-97
150	Макаронные изделия отварные с маслом <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-22, Fe-1, К-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	8-66
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	18-19
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
200	Бананы	Са-16, Fe-1, К-696, Mg-84, P-56, ВитаминЕ-1, Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20	18-40
Итого за Завтрак		Р-158, К-1 111, ВитаминЕ-11, Са-81, Fe-3, Mg-132, Калорийность-855, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-131, ВитаминС-42	75-00
Итого за день		Р-158, К-1 111, ВитаминЕ-11, Са-81, Fe-3, Mg-132, Калорийность-855, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-131, ВитаминС-42	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.