

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-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	16-50
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-16, P-122, Ca-111, K-111, Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39	51-50
90	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	K-7, Ca-2, P-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21	35-50
150	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	9-00
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Ca-181, Fe-2, K-619, Mg-67, P-247, ВитаминЕ-12, Калорийность-1 205, Белки-61, Жиры-50, Углеводы-127, ВитаминС-22	117-40
<u>Выпечка</u>			
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	30-80
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-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	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	9-70
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	4-30
Итого за Выпечка		Ca-1 667, Fe-42, K-6 104, Mg-687, P-3 579, B1-4, ВитаминЕ-92, Калорийность-10 696, Белки-291, Жиры-286, Углеводы-1 726, ВитаминС-224	72-10

Итого за день Са-1 848, Fe-44, К-6 723, Mg-754, P-3 826, **189-50**
В1-4, ВитаминЕ-104, Калорийность-11 901,
Белки-352, Жиры-336, Углеводы-1 853,
ВитаминС-246

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>			
190	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-20, P-155, Ca-140, K-141, Калорийность-471, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-49	70-94
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-46
20	хлеб пшеничный	Ca-4, K-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
Итого за Завтрак		Mg-23, P-168, Ca-144, K-160, Калорийность-583, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-74	75-00
<u>Обед</u>			
10	Огурец свежий	P-2, K-10, Ca-1, Mg-1, Калорийность-1	1-17
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-168, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-19, ВитаминС-22	16-46
100	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	K-8, Mg-1, Ca-2, P-3, Калорийность-298, Белки-21, Жиры-23, ВитаминС-1	39-49
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	12-77
207	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	2-73
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-189, K-593, ВитаминЕ-2, Ca-63, Fe-4, Mg-114, Калорийность-902, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-97, ВитаминС-29	75-00
Итого за день		Mg-137, P-357, Ca-207, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-753, Калорийность-1 485, Белки-75, Жиры-56, Углеводы-171, ВитаминС-29	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>			
18	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-2, К-26, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-2	2-16
50/40	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	К-7, Са-2, Р-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21	35-54
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	13-49
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, Р-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	22-62
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		Са-45, Р-156, К-442, Fe-4, Mg-105, Калорийность-733, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-86, ВитаминС-22	75-00
Итого за день		Са-45, Р-156, К-442, Fe-4, Mg-105, Калорийность-733, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-86, ВитаминС-22	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>			
18	Огурец свежий	Р-3, К-18, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-16
50/40	Птица бедро отварное <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, лук, соль</i>	К-7, Са-2, Р-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21	35-54
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, P-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	13-49
200	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	22-62
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		Р-157, К-434, Са-46, Fe-4, Mg-104, Калорийность-732, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-86, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Р-157, К-434, Са-46, Fe-4, Mg-104, Калорийность-732, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-86, ВитаминС-21	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.