

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>			
44	Огурец свежий	Р-7, К-43, Са-4, Mg-3, Калорийность-2, ВитаминС-2	8-05
120	Тeftели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	25-41
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	20-52
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-40
<i>сахарный песок, чай</i>			
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
1	Шоколадка		17-02
Итого за Завтрак		Р-112, К-623, ВитаминЕ-5, Са-48, Fe-1, Mg-36, Калорийность-553, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-64, ВитаминС-12	75-00
<u>Обед</u>			
39	Помидоры свежие	Са-3, Р-5, К-57, Mg-4, Калорийность-5, Углеводы-1, ВитаминС-5	5-45
<i>помидоры, огурцы</i>			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	Са-28, Fe-1, К-452, Mg-25, Р-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	22-74
<i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>			
90	Бефстроганов из птицы	Р-4, Са-2, Mg-3, К-14, Калорийность-51, Белки-9, Жиры-1, Углеводы-5	23-34
<i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, сметана 15% жирности, мука пшеничная, томатная паста, соль, чеснок</i>			
150	Рис отварной	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	8-14
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
180	Сок	К-216, Са-6, Р-29, Fe-1, Mg-11, Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-9	12-95
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		Са-43, Р-157, К-776, ВитаминЕ-2, Fe-2, Mg-61, Калорийность-575, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-99, ВитаминС-30	75-00
Итого за день		Р-269, К-1 399, ВитаминЕ-7, Са-91, Fe-3, Mg-97, Калорийность-1 128, Белки-36, Жиры-38, Углеводы-163, ВитаминС-42	150-00

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

Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
20	горошек зеленый (консервы)	Са-4, К-20, Mg-4, P-12, Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-2	5-59
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	25-41
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	22-07
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-40
<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
66	Кондитерское изделие	Са-6, К-40, P-27, Калорийность-220, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	17-13
<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>			
Итого за Завтрак		Са-56, Fe-1, К-649, Mg-38, P-151, ВитаминЕ-5, Калорийность-806, Белки-19, Жиры-35, Углеводы-103, ВитаминС-12	75-00
Итого за день		Са-56, Fe-1, К-649, Mg-38, P-151, ВитаминЕ-5, Калорийность-806, Белки-19, Жиры-35, Углеводы-103, ВитаминС-12	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>			
30	Кукуруза консервированная		7-05
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	25-41
	<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>		
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	21-41
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-40
	<i>сахарный песок, чай</i>		
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
66	Кондитерское изделие	Са-6, К-40, Р-27, Калорийность-220, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	17-13
	<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>		
	Итого за Завтрак	Са-50, Fe-1, Mg-33, ВитаминЕ-5, К-620, Р-132, Калорийность-771, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-97, ВитаминС-10	75-00
	Итого за день	Са-50, Fe-1, Mg-33, ВитаминЕ-5, К-620, Р-132, Калорийность-771, Белки-18, Жиры-35, Углеводы-97, ВитаминС-10	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 (беск), 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	22-80
100	Печень по-строгановски <i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Ca-7, P-232, K-205, Fe-5, Mg-13, ВитаминЕ-3, Калорийность-195, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминС-24	35-00
110	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Ca-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, K-49, P-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	23-30
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	K-424, Fe-1, P-53, Ca-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	13-80
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-40
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-20
Итого за Обед		Ca-69, Fe-7, K-1 130, Mg-64, P-375, ВитаминЕ-10, Калорийность-809, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-79, ВитаминС-49	98-50
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-337, Fe-15, K-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	9-50
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-158, Fe-3, K-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	36-10
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-129, Fe-2, K-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>	Ca-50, Fe-2, K-122, Mg-11, P-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	7-10
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	9-80
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-12, Fe-1, K-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	4-20
Итого за Выпечка		Ca-743, Fe-26, K-1 629, Mg-144, P-2 057, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 109, Белки-132, Жиры-144, Углеводы-69, ВитаминС-5	80-50
Итого за день		Ca-812, Fe-33, K-2 759, Mg-208, P-2 432, ВитаминЕ-27, Калорийность-2 918, Белки-162, Жиры-185, Углеводы-148, ВитаминС-54	179-00