

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
260	Суп с макаронными изделиями мясом <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Ca-12, Fe-1, K-78, Mg-9, P-30, ВитаминЕ-4, Калорийность-142, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-51, ВитаминС-2	17-30
150	Оладьи со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-129, K-159, Mg-16, P-105, ВитаминЕ-2, Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67	24-10
90	Гуляш из свинины <i>мясо свинины (беск), лук, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	K-67, Mg-5, ВитаминЕ-2, P-12, Ca-5, Калорийность-278, Белки-10, Жиры-25, Углеводы-3, ВитаминС-3	30-10
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-55, Mg-18, K-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	12-40
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		Ca-150, Fe-1, K-341, Mg-48, P-202, ВитаминЕ-8, Калорийность-1 214, Белки-33, Жиры-49, Углеводы-195, ВитаминС-5	88-70
<u>Выпечка</u>			
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-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21	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
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-475, Fe-6, K-781, Mg-126, P-944, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	12-80
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-818, Fe-5, K-1 403, Mg-145, P-896, B1-1, 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>	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
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-1 707, Fe-37, K-5 710, Mg-670, P-3 543, B1-5, ВитаминЕ-118, Калорийность-10 915, Белки-291, Жиры-230, Углеводы-1 908, ВитаминС-178	67-90

Итого за день Са-1 857, Fe-38, К-6 051, Mg-718, P-3 745, **156-60**
В1-5, ВитаминЕ-126, Калорийность-12 129,
Белки-324, Жиры-279, Углеводы-2 103,
ВитаминС-183

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>			
200	Оладьи со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-172, Fe-1, К-212, Mg-21, P-140, ВитаминЕ-3, Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминС-1	41-87
200	Йогурт питьевой	Са-224, К-274, Mg-26, P-172, Калорийность-131, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, ВитаминС-1	14-59
200	Яблоки	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-4	16-10
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-44
Итого за Завтрак		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-832, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-127, ВитаминС-6	75-00
<u>Обед</u>			
20	Огурец свежий	P-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	2-34
265	Суп с макаронными изделиями мясом <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Са-12, Fe-1, К-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-2	13-67
90	Гуляш из свинины <i>мясо свинины (бек), лук, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	К-67, Mg-5, ВитаминЕ-2, P-12, Са-5, Калорийность-278, Белки-10, Жиры-25, Углеводы-3, ВитаминС-3	31-86
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	Сок	К-240, Са-7, P-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	11-26
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Обед		P-203, К-565, ВитаминЕ-6, Са-38, Fe-5, Mg-112, Калорийность-880, Белки-28, Жиры-40, Углеводы-138, ВитаминС-16	75-00
Итого за день		Са-434, Fe-6, К-1 051, Mg-159, P-515, ВитаминЕ-9, Калорийность-1 712, Белки-50, Жиры-59, Углеводы-265, ВитаминС-22	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>			
200	Оладьи со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-172, Fe-1, К-212, Mg-21, P-140, ВитаминЕ-3, Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминС-1	45-98
200	Йогурт питьевой	Са-224, К-274, Mg-26, P-172, Калорийность-131, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, ВитаминС-1	14-59
149	Яблоки	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, ВитаминС-3	11-99
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-44
Итого за Завтрак		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-809, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-126, ВитаминС-5	75-00
Итого за день		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-809, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-126, ВитаминС-5	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>			
200	Оладьи со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-172, Fe-1, К-212, Mg-21, P-140, ВитаминЕ-3, Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминС-1	41-47
200	Йогурт питьевой	Са-224, К-274, Mg-26, P-172, Калорийность-131, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, ВитаминС-1	14-99
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-44
200	Яблоки	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-4	16-10
Итого за Завтрак		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-832, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-127, ВитаминС-6	75-00
Итого за день		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-832, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-127, ВитаминС-6	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.