

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 (беск), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Са-45, Fe-1, К-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	22-30
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	32-80
90	Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-102, Fe-5, К-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	51-90
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	13-50
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		Са-174, Fe-6, К-925, Mg-111, P-445, ВитаминЕ-11, Калорийность-1 021, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-117, ВитаминС-24	125-40
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	13-00
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	9-80
75	Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	7-40
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	14-80
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-90
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-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	32-70
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	4-10
Итого за Выпечка		Са-921, Fe-31, К-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	95-70

Итого за день Са-1 095, Fe-37, К-3 001, Mg-290, P-2 945, **221-10**
ВитаминЕ-29, Калорийность-3 449,
Белки-203, Жиры-219, Углеводы-169,
ВитаминС-47

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

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша вязкая молочная Дружба <i>молоко цельное, крупа пшениная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-37, K-201, P-155, Ca-127, Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминС-1	18-31
100	Яблоки	Калорийность-44, ВитаминС-2	21-44
200	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Ca-6, Fe-1, K-61, Mg-17, P-26, Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	18-01
50	Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	P-96, Mg-9, K-42, Ca-139, Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16	17-24
Итого за Завтрак		Fe-2, Mg-63, K-304, P-277, Ca-272, Калорийность-609, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-80, ВитаминС-3	75-00
<u>Обед</u>			
5	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	P-1, K-7, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	0-70
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-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	22-37
100	Тeftели (вариант 1) соусом томатным <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, K-61, P-29, Ca-21, Калорийность-215, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-2	29-66
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	9-87
180	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-5, Ca-7, Mg-5, K-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	10-62
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		Ca-77, P-147, K-556, ВитаминЕ-5, Fe-1, Mg-58, Калорийность-763, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-122, ВитаминС-39	75-00
Итого за день		Fe-3, Mg-121, ВитаминЕ-5, K-860, P-424, Ca-349, Калорийность-1 372, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-202, ВитаминС-42	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>			
50	горошек зеленый (консервы)	Са-10, К-50, Mg-11, P-31, Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5	10-79
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <small>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	32-79
150	Рис отварной <small>рис, масло сливочное, соль</small>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	13-51
180	Компот из свежих плодов (2 вар) <small>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</small>	P-5, Са-7, Mg-5, К-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	15-53
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Са-44, К-200, Mg-41, P-123, ВитаминЕ-3, Калорийность-705, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-118, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Са-44, К-200, Mg-41, P-123, ВитаминЕ-3, Калорийность-705, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-118, ВитаминС-21	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>			
40	горошек зеленый (консервы)	Са-8, К-40, Mg-8, P-25, Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-4	9-06
110	Тефтели (вариант 1) соусом томатным <small>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	32-79
150	Рис отварной <small>рис, масло сливочное, соль</small>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	13-51
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <small>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</small>	P-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	17-26
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Са-43, К-196, Mg-38, P-118, ВитаминЕ-3, Калорийность-715, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-123, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Са-43, К-196, Mg-38, P-118, ВитаминЕ-3, Калорийность-715, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-123, ВитаминС-21	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.