

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-19, Р-22, Mg-10, К-164, Калорийность-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-13	19-70
100	Суфле рыбное (паровое) <i>яйцо, минтай, масло сливочное, мука пшеничная, молоко цельное, соль</i>	Са-3, К-9, Mg-1, Р-9, Калорийность-103, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-2	43-60
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	14-60
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	53-90
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
200	Снежок		19-80
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Fe-2, ВитаминЕ-3, Са-53, P-148, Mg-53, К-709, Калорийность-814, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-102, ВитаминС-23	156-50
<u>Выпечка</u>			
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	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	15-20
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
75	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, P-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	8-70
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
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	31-70
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-831, Fe-27, К-1 795, Mg-158, P-2 229, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 222, Белки-146, Жиры-156, Углеводы-57, ВитаминС-9	96-40

Итого за день Fe-29, ВитаминЕ-20, Са-884, Р-2 377, **252-90**
Mg-211, К-2 504, Калорийность-3 036,
Белки-178, Жиры-186, Углеводы-159,
ВитаминС-32

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

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-40
100	Суфле рыбное (паровое) <i>яйцо, минтай, масло сливочное, мука пшеничная, молоко цельное, соль</i>	Са-3, К-9, Mg-1, Р-9, Калорийность-103, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-2	43-59
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, Р-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	13-63
180	Напиток Витошка	Калорийность-72, Углеводы-17	7-45
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
20	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-2, К-12, Р-8, Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	7-33
Итого за Завтрак		Са-38, Р-98, К-579, Fe-1, Mg-27, Калорийность-459, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминС-19	75-00
<u>Обед</u>			
10	Огурец свежий	Р-2, К-10, Са-1, Mg-1, Калорийность-1	1-40
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-18, Р-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	18-97
150	Плов <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, Р-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	42-07
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	11-37
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Обед		Р-93, К-331, ВитаминЕ-3, Са-35, Fe-1, Mg-39, Калорийность-581, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-102, ВитаминС-31	75-00
Итого за день		Са-73, Р-191, К-910, ВитаминЕ-3, Fe-2, Mg-66, Калорийность-1 040, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-163, ВитаминС-50	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>			
10	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-40
100	Суфле рыбное (паровое) <i>яйцо, минтай, масло сливочное, мука пшеничная, молоко цельное, соль</i>	Са-3, К-9, Mg-1, Р-9, Калорийность-103, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-2	44-95
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, Р-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	13-62
180	Напиток Витошка	Калорийность-72, Углеводы-17	7-45
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
20	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-2, К-12, Р-8, Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	5-98
Итого за Завтрак		Са-38, Р-98, К-579, Fe-1, Mg-27, Калорийность-459, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминС-19	75-00
Итого за день		Са-38, Р-98, К-579, Fe-1, Mg-27, Калорийность-459, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминС-19	75-00

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

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-40
100	Суфле рыбное (паровое) <i>яйцо, минтай, масло сливочное, мука пшеничная, молоко цельное, соль</i>	Са-3, К-9, Mg-1, Р-9, Калорийность-103, Белки-15, Жиры-5, Углеводы-2	44-95
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, Р-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	13-62
180	Напиток Витошка	Калорийность-72, Углеводы-17	7-45
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
20	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-2, К-12, Р-8, Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	5-98
Итого за Завтрак		Са-38, Р-98, К-579, Fe-1, Mg-27, Калорийность-459, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминС-19	75-00
Итого за день		Са-38, Р-98, К-579, Fe-1, Mg-27, Калорийность-459, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминС-19	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.