

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
265	Суп картофельный с рыбой <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-11, Р-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	17-90
90	Печень по-строгановски <i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Са-6, Р-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	34-10
110	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	31-50
150	Каша рассыпчатая гречневая с молоком <i>молоко, крупа гречневая</i>	Mg-164, Са-206, ВитаминЕ-1, К-503, Fe-5, Р-356, Калорийность-315, Белки-14, Жиры-7, Углеводы-48, ВитаминС-2	15-20
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	14-60
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
200	Чай без сахара	Калорийность-1	0-80
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-257, Р-674, Fe-11, ВитаминЕ-10, К-1 413, Mg-214, Калорийность-1 163, Белки-44, Жиры-45, Углеводы-142, ВитаминС-42	119-00

Выпечка

60	Пирожки с яйцом	Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	9-80
	<i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
113	Пицца школьная ТТК	Са-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	36-20
	<i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>		
75	Пирожок со сгущенным молоком	Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	13-90
	<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожки с яблоками	Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, P-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	8-70
	<i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
75	Ватрушка с творогом	Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	14-30
	<i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>		
50	Булочка домашняя	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	4-10
	<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>		
75	Пирожки с вишней	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	13-00
	<i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>		
	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	100-00
	Итого за день	Са-1 088, P-2 903, Fe-38, ВитаминЕ-27, К-3 208, Mg-372, Калорийность-3 385, Белки-190, Жиры-201, Углеводы-199, ВитаминС-51	219-00

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>			
30	горошек зеленый (консервы)	Са-6, К-30, Mg-6, P-19, Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3	7-35
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	40-24
<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	17-53
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19	8-28
20	хлеб пшеничный	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
Итого за Завтрак		Са-50, Fe-1, К-610, Mg-39, P-124, ВитаминЕ-5, Калорийность-583, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-70, ВитаминС-13	75-00
<u>Обед</u>			
10	Помидоры свежие	Са-1, P-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-40
<i>помидоры, огурцы</i>			
250	Суп картофельный с рыбой	Са-10, P-29, К-239, Mg-12, Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-9	16-88
<i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>			
90	Печень по-строгановски	Са-6, P-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	31-26
<i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>			
150	Рис отварной	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	13-51
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
180	Сок	К-216, Са-6, P-29, Fe-1, Mg-11, Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-9	10-76
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Обед		Са-27, P-323, К-691, ВитаминЕ-3, Fe-6, Mg-54, Калорийность-653, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминС-41	75-00
Итого за день		Са-77, Fe-7, К-1 301, Mg-93, P-447, ВитаминЕ-8, Калорийность-1 236, Белки-38, Жиры-48, Углеводы-160, ВитаминС-54	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>			
70	горошек зеленый (консервы)	Са-14, К-69, Mg-15, P-43, Калорийность-28, Белки-2, Углеводы-5, ВитаминС-7	17-15
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	33-79
	<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	17-53
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19	3-33
40	хлеб пшеничный	Са-8, К-37, Mg-6, P-26, Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	3-20
	Итого за Завтрак	Са-62, Fe-1, К-667, Mg-51, P-161, ВитаминЕ-5, Калорийность-652, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-84, ВитаминС-17	75-00
	Итого за день	Са-62, Fe-1, К-667, Mg-51, P-161, ВитаминЕ-5, Калорийность-652, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-84, ВитаминС-17	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>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, К-143, Р-16, Са-15, Mg-10, Калорийность-43, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-11	10-47
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	36-15
180	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	17-53
200	Кисель из плодов или ягод свежих <i>вишня, клюква для напитка, смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок, крахмал</i>	Са-4, Р-5, Mg-2, К-13, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-2	8-45
30	хлеб пшеничный	Са-6, К-28, Mg-4, Р-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-40
Итого за Завтрак		ВитаминЕ-7, К-745, Р-133, Са-65, Fe-1, Mg-46, Калорийность-619, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-69, ВитаминС-23	75-00
Итого за день		ВитаминЕ-7, К-745, Р-133, Са-65, Fe-1, Mg-46, Калорийность-619, Белки-15, Жиры-31, Углеводы-69, ВитаминС-23	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.