

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 (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-28, Fe-1, К-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	25-90
90	Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-11, К-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	39-10
80	Мясо по французки <i>мясо свинины (бек), сыр голландский, томатная паста, сметана, чеснок, соль</i>	Са-285, Fe-1, К-160, Mg-23, P-177, Калорийность-124, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-6	49-00
155	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-60
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-347, Fe-3, К-761, Mg-75, P-316, ВитаминЕ-13, Калорийность-818, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-92, ВитаминС-24	128-50
<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	9-90
75	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-57, Fe-3, К-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	9-70
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	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 вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитков 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
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-709, Fe-28, К-1 772, Mg-154, P-2 155, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 150, Белки-139, Жиры-148, Углеводы-63, ВитаминС-18	58-00
Итого за день		Са-1 056, Fe-31, К-2 533, Mg-229, P-2 471, ВитаминЕ-30, Калорийность-2 968, Белки-171, Жиры-181, Углеводы-155, ВитаминС-42	186-50

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
170	Омлет натуральный с сыром <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-12, P-169, Fe-1, K-95, Ca-133, Калорийность-373, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-3	61-66
187	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	3-60
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	9-74
Итого за Завтрак		Mg-30, P-367, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-255, Ca-193, Калорийность-691, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-39, ВитаминС-5	75-00
<u>Обед</u>			
10	Огурец свежий	P-2, K-10, Ca-1, Mg-1, Калорийность-1	1-40
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), 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	22-65
90	Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-11, K-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	29-88
155	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	8-27
180	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Ca-27, Fe-1, K-226, Mg-17, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	11-02
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		P-165, K-837, ВитаминЕ-13, Ca-90, Fe-3, Mg-70, Калорийность-736, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминС-36	75-00
Итого за день		Mg-100, P-532, Fe-7, ВитаминЕ-15, K-1 092, Ca-283, Калорийность-1 427, Белки-54, Жиры-69, Углеводы-137, ВитаминС-41	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>			
50	Огурец свежий	Р-8, К-49, Са-4, Mg-4, Калорийность-3, ВитаминС-2	7-03
100	Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Са-12, К-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	33-20
155	Макаронные изделия отварные с маслом <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	13-96
200	Компот из черной и красной смородины <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-43
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Р-110, К-455, ВитаминЕ-11, Са-69, Fe-2, Mg-51, Калорийность-673, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминС-24	75-00
Итого за день		Р-110, К-455, ВитаминЕ-11, Са-69, Fe-2, Mg-51, Калорийность-673, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминС-24	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>			
45	горошек зеленый (консервы)	Са-9, К-45, Mg-9, P-28, Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-5	10-95
100	Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Са-12, К-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	33-69
155	Макаронные изделия отварные с маслом <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-55
200	Компот из черной и красной смородины <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	18-43
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Са-74, Fe-2, К-451, Mg-56, P-130, ВитаминЕ-11, Калорийность-688, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-93, ВитаминС-27	75-00
Итого за день		Са-74, Fe-2, К-451, Mg-56, P-130, ВитаминЕ-11, Калорийность-688, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-93, ВитаминС-27	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.