

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом <i>картофель, мясо птицы 40, горох, мясо говядины, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Са-44, Fe-2, К-497, Mg-39, P-109, ВитаминЕ-3, Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-12	20-20
90	Котлета из мясо птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-117, Са-30, Mg-12, P-80, ВитаминЕ-2, Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-1	41-20
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-97, Fe-4, К-710, Mg-75, P-254, ВитаминЕ-15, Калорийность-807, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-106, ВитаминС-13	75-90
<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
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	4-00
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
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	37-10
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
Итого за Выпечка		Са-867, Fe-31, К-2 031, Mg-176, P-2 413, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23	94-90
Итого за день		Са-964, Fe-35, К-2 741, Mg-251, P-2 667, ВитаминЕ-33, Калорийность-3 221, Белки-186, Жиры-195, Углеводы-175, ВитаминС-36	170-80

ОВ31-11

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко цельное, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Р-101, Са-108, Mg-20, К-140, Калорийность-160, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-39, ВитаминС-1	18-89
50	Бутерброды с сыром <i>сыр голландский, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-304, К-49, Mg-19, Р-193, Калорийность-152, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-10	22-19
200	Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Са-6, Fe-1, К-61, Mg-17, Р-26, Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	17-82
117	Фрукт свежий <i>апельсины, яблоки, мандарины, бананы, груши, киви</i>	Са-1 088, Fe-37, К-11 443, Mg-878, Р-924, В1-2, ВитаминЕ-12, Калорийность-55, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11, ВитаминС-1 381	16-10
Итого за Завтрак		Р-1 244, В1-2, Са-1 506, Fe-38, Mg-934, ВитаминЕ-12, К-11 693, Калорийность-512, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-85, ВитаминС-1 382	75-00
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом <i>картофель, мясо птицы 40, горох, мясо говядины, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Са-44, Fe-2, К-497, Mg-39, Р-109, ВитаминЕ-3, Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-12	11-99
90	Котлета из мясо птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>	Fe-1, К-117, Са-30, Mg-12, Р-80, ВитаминЕ-2, Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-1	38-80
150	Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-22, Fe-1, К-93, Mg-24, Р-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	6-92
180	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-5, Са-7, Mg-5, К-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	15-51
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		Са-103, Fe-4, К-753, Mg-80, Р-257, ВитаминЕ-14, Калорийность-844, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-130, ВитаминС-27	75-00
Итого за день		Р-1 501, В1-2, Са-1 609, Fe-42, Mg-1 014, ВитаминЕ-26, К-12 446, Калорийность-1 356, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-215, ВитаминС-1 409	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>			
21	Огурец свежий	Р-3, К-21, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	3-02
100	Котлета из мяса птицы	Fe-1, К-130, Са-33, Mg-13, P-89, ВитаминЕ-2, Калорийность-270, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминС-1	45-73
<i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>			
155	Макаронные изделия отварные с маслом	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-55
<i>рожки, масло сливочное, соль</i>			
180	Компот из свежих плодов (2 вар)	Р-5, Са-7, Mg-5, К-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	15-51
<i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>			
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		Р-162, К-293, ВитаминЕ-12, Са-65, Fe-2, Mg-43, Калорийность-690, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-106, ВитаминС-16	75-00
Итого за день		Р-162, К-293, ВитаминЕ-12, Са-65, Fe-2, Mg-43, Калорийность-690, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-106, ВитаминС-16	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>			
28	Огурец свежий	Р-4, К-27, Са-2, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-1	4-00
90	Котлета из мяса птицы	Fe-1, К-117, Са-30, Mg-12, P-80, ВитаминЕ-2, Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-1	41-84
<i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i>			
155	Макаронные изделия отварные с маслом	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	9-55
<i>рожки, масло сливочное, соль</i>			
200	Компот из свежих плодов (2 вар)	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	17-23
<i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-38
Итого за Завтрак		Р-155, К-292, ВитаминЕ-12, Са-63, Fe-2, Mg-43, Калорийность-724, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-119, ВитаминС-17	75-00
Итого за день		Р-155, К-292, ВитаминЕ-12, Са-63, Fe-2, Mg-43, Калорийность-724, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-119, ВитаминС-17	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.