

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
70	Огурец свежий	Р-11, К-69, Са-6, Mg-5, Калорийность-4, ВитаминС-2	9-85
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	37-66
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	17-61
<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, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-60
Итого за Завтрак		Р-116, К-649, ВитаминЕ-5, Са-50, Fe-1, Mg-38, Калорийность-575, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-68, ВитаминС-12	75-00
<u>Обед</u>			
10	Помидоры свежие	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	1-40
<i>помидоры, огурцы</i>			
250	Суп картофельный с рыбой	Са-10, Р-29, К-239, Mg-12, Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-9	17-00
<i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>			
90	Печень по-строгановски	Са-6, Р-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	31-14
<i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>			
150	Рис отварной	Са-4, Р-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, Р-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, Р-323, К-691, ВитаминЕ-3, Fe-6, Mg-54, Калорийность-653, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-90, ВитаминС-41	75-00
Итого за день		Р-439, К-1 340, ВитаминЕ-8, Са-77, Fe-7, Mg-92, Калорийность-1 228, Белки-37, Жиры-48, Углеводы-158, ВитаминС-53	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>			
80	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Са-6, Р-10, К-116, Mg-8, Калорийность-10, Углеводы-2, ВитаминС-10	11-26
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	34-65
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	17-61
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19	8-28
40	хлеб пшеничный	Са-8, К-37, Mg-6, Р-26, Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	3-20
Итого за Завтрак		Са-54, Р-128, К-714, ВитаминЕ-5, Fe-1, Mg-44, Калорийность-634, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-81, ВитаминС-20	75-00
Итого за день		Са-54, Р-128, К-714, ВитаминЕ-5, Fe-1, Mg-44, Калорийность-634, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-81, ВитаминС-20	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>			
66	Кукуруза консервированная		18-90
110	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, P-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	30-78
<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
150	Картофельное пюре 1	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	14-67
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
180	Напиток Витошка	Калорийность-72, Углеводы-17	7-45
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-42, Fe-1, Mg-32, ВитаминЕ-5, К-510, P-105, Калорийность-563, Белки-13, Жиры-24, Углеводы-72, ВитаминС-9	75-00
Итого за день		Са-42, Fe-1, Mg-32, ВитаминЕ-5, К-510, P-105, Калорийность-563, Белки-13, Жиры-24, Углеводы-72, ВитаминС-9	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

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	18-00
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 (беск), 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	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	14-70
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-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-55, Р-373, Fe-6, ВитаминЕ-9, К-947, Mg-68, Калорийность-1 075, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-133, ВитаминС-40	116-70
<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
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
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 ,пирог, 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	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	14-30
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
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
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	96-50

Итого за день Са-886, Р-2 602, Fe-33, ВитаминЕ-26, **213-20**
К-2 742, Mg-226, Калорийность-3 297,
Белки-180, Жиры-200, Углеводы-190,
ВитаминС-49

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