

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	Са-45, Fe-1, К-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	22-40
<i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>			
150	Запеканка из творога с молоком сгущенным	Mg-16, P-122, Са-111, К-111, Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39	61-60
<i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>			
90	Гуляш из птицы	К-107, Са-13, P-25, Mg-12, Калорийность-136, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминС-2	39-70
<i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, 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	9-60
<i>рожки, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Са-192, Fe-2, К-719, Mg-79, P-269, ВитаминЕ-12, Калорийность-1 027, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-124, ВитаминС-24	138-20
<u>Выпечка</u>			
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	31-70
<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	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>			
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>			
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>			
75	Пирожки с капустой	Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	7-40
<i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, 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>			
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>			
Итого за Выпечка		Са-921, Fe-31, К-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	94-20

Итого за день Са-1 113, Fe-33, К-2 795, Mg-258, P-2 769, **232-40**
ВитаминЕ-30, Калорийность-3 455,
Белки-207, Жиры-211, Углеводы-176,
ВитаминС-47

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>			
170	Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Mg-18, P-139, Ca-125, K-126, Калорийность-422, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-44	70-07
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-53
30	хлеб пшеничный	Ca-6, K-28, Mg-4, P-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	2-40
Итого за Завтрак		Mg-22, P-159, Ca-131, K-154, Калорийность-561, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-74	75-00
<u>Обед</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	17-64
90	Гуляш из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	K-107, Ca-13, P-25, Mg-12, Калорийность-136, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминС-2	38-82
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	6-15
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	11-20
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Обед		Ca-97, Fe-5, K-896, Mg-140, P-231, ВитаминЕ-2, Калорийность-707, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-99, ВитаминС-42	75-00
Итого за день		Mg-162, P-390, Ca-228, Fe-5, ВитаминЕ-2, K-1 050, Калорийность-1 268, Белки-50, Жиры-40, Углеводы-173, ВитаминС-42	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	Гуляш из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	К-119, Са-15, Р-28, Mg-13, Fe-1, Калорийность-151, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-2	44-42
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	11-36
180	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-27, Fe-1, К-226, Mg-17, Р-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	16-63
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		Са-55, Р-178, К-518, Fe-5, Mg-115, Калорийность-601, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-86, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Са-55, Р-178, К-518, Fe-5, Mg-115, Калорийность-601, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-86, ВитаминС-21	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	Гуляш из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	К-119, Са-15, Р-28, Mg-13, Fe-1, Калорийность-151, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-2	44-18
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Mg-84, К-158, Р-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43	11-60
180	Компот из черной и красной смородины <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-27, Fe-1, К-226, Mg-17, Р-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	16-63
20	хлеб ржаной	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	1-19
Итого за Завтрак		Са-55, Р-178, К-518, Fe-5, Mg-115, Калорийность-601, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-86, ВитаминС-21	75-00
Итого за день		Са-55, Р-178, К-518, Fe-5, Mg-115, Калорийность-601, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-86, ВитаминС-21	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.