

Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 260 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i> | ВитаминЕ-1, Са-19, Р-22, Mg-10, К-164, Калорийность-108, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-11, ВитаминС-13 | 20-20 |
| 90 | Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Са-48, Fe-1, К-284, Mg-39, P-171, ВитаминЕ-4, Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8 | 33-30 |
| 150 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7 | 18-70 |
| 150 | Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i> | ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3 | 43-50 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-20 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-40 |
| Итого за Обед | | Fe-3, ВитаминЕ-7, Са-98, P-310, Mg-91, К-984, Калорийность-857, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-108, ВитаминС-23 | 120-30 |
| <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 | 8-90 |
| 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 | 13-80 |
| 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 | 13-50 |
| 75 | Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, 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 | 7-30 |
| 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 | 11-00 |
| 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 | 33-50 |
| 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 | 3-60 |
| 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 | 91-60 |
| Итого за день | | Fe-30, ВитаминЕ-24, Са-929, P-2 539, Mg-249, К-2 779, Калорийность-3 079, Белки-175, Жиры-188, Углеводы-165, ВитаминС-32 | 211-90 |

_____ Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

ОВЗ 1-11 кл

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. 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 | 1-99 |
| 90 | Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Са-48, Fe-1, К-284, Mg-39, P-171, ВитаминЕ-4, Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8 | 33-34 |
| 150 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7 | 18-73 |
| 180 | Напиток Витошка | Калорийность-72, Углеводы-17 | 7-45 |
| 20 | хлеб пшеничный | Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10 | 1-60 |
| 33 | Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i> | Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17 | 11-89 |
| Итого за Завтрак | | Са-79, P-252, К-762, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-61, Калорийность-544, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-8 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 5 | Огурец свежий | Р-1, К-5 | 1-29 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i> | ВитаминЕ-1, Са-18, P-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13 | 19-40 |
| 150 | Плов <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i> | ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3 | 40-68 |
| 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 | 12-44 |
| 20 | хлеб ржаной | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 | 1-19 |
| Итого за Обед | | Р-91, К-320, ВитаминЕ-3, Са-33, Fe-1, Mg-38, Калорийность-566, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-97, ВитаминС-30 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-112, P-343, К-1 082, ВитаминЕ-7, Fe-3, Mg-99, Калорийность-1 110, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-171, ВитаминС-38 | 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 | 1-99 |
| 100 | Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Са-54, Fe-1, К-316, Mg-43, P-190, ВитаминЕ-4, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9 | 37-07 |
| 150 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7 | 17-03 |
| 180 | Напиток Витошка | Калорийность-72, Углеводы-17 | 7-45 |
| 20 | хлеб пшеничный | Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10 | 1-60 |
| 33 | Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i> | Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17 | 9-86 |
| Итого за Завтрак | | Са-85, P-271, К-794, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-65, Калорийность-561, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминС-8 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-85, P-271, К-794, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-65, Калорийность-561, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминС-8 | 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 | 1-99 |
| 100 | Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Са-54, Fe-1, К-316, Mg-43, P-190, ВитаминЕ-4, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9 | 37-06 |
| 150 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7 | 17-03 |
| 180 | Напиток Витошка | Калорийность-72, Углеводы-17 | 7-45 |
| 33 | Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i> | Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17 | 9-86 |
| 20 | хлеб пшеничный | Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10 | 1-61 |
| Итого за Завтрак | | Са-85, P-271, К-794, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-65, Калорийность-561, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминС-8 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-85, P-271, К-794, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-65, Калорийность-561, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминС-8 | 75-00 |

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