

# Платники

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)  | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |                         |
| 265                     | <b>Суп картофельный с рыбой</b><br><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                        | <b>28-30</b>            |
| 90                      | <b>Печень по-строгановски</b><br><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                | <b>31-00</b>            |
| 110                     | <b>Тефтели ( вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом</b><br><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                         | <b>27-70</b>            |
| 150                     | <b>Картофельное пюре 1</b><br><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                              | <b>25-60</b>            |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>сахарный песок, чай</i>  | Калорийность-60, Углеводы-15   | <b>2-20</b>             |
| 40                      | <b>хлеб ржаной</b>  | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20  | <b>2-40</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Са-51, Р-318, Fe-6, ВитаминЕ-9, К-910, Mg-50, Калорийность-847, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминС-40              | <b>117-20</b>           |
| <b><u>Выпечка</u></b>   |   |  |                         |
| 60                      | <b>Пирожки с яйцом</b><br><i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>   | Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, Р-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6                      | <b>8-80</b>             |
| 113                     | <b>Пицца школьная ТТК</b><br><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, Р-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5               | <b>30-40</b>            |
| 75                      | <b>Пирожок со сгущенным молоком</b><br><i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>  | Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, Р-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17                          | <b>13-50</b>            |
| 75                      | <b>Пирожки с яблоками</b><br><i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>   | Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, Р-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11                           | <b>7-30</b>             |
| 75                      | <b>Ватрушка с творогом</b><br><i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>   | Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, Р-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5                           | <b>13-80</b>            |
| 50                      | <b>Булочка домашняя</b><br><i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>  | Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, Р-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7                                | <b>3-60</b>             |
| 75                      | <b>Пирожки с вишней</b><br><i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>  | Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, Р-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4                                | <b>11-10</b>            |
| <b>Итого за Выпечка</b> |   | Са-831, Fe-27, К-1 795, Mg-158, Р-2 229, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 222, Белки-146, Жиры-156, Углеводы-57, ВитаминС-9   | <b>88-50</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |   | Са-882, Р-2 547, Fe-33, ВитаминЕ-26, К-2 705, Mg-208, Калорийность-3 069, Белки-176, Жиры-194, Углеводы-151, ВитаминС-49 | <b>205-70</b>           |

\_\_\_\_\_ 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) |
|---|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |                         |
| 20  | <b>Огурец свежий</b>   | Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1   | <b>4-12</b>             |
| 110   | <b>Тефтели ( вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом</b> | Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2            | <b>27-67</b>            |
| <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i> |  |   |                         |
| 180   | <b>Картофельное пюре 1</b>                                       | К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8                 | <b>31-73</b>            |
| <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>   |  |   |                         |
| 200   | <b>Напиток Витошка</b>   | Калорийность-80, Углеводы-19  | <b>8-28</b>             |
| 40  | <b>хлеб пшеничный</b>  | Са-8, К-37, Mg-6, Р-26, Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                      | <b>3-20</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | Р-119, К-614, ВитаминЕ-5, Са-48, Fe-1, Mg-37, Калорийность-605, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминС-11 | <b>75-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>  |  | Р-119, К-614, ВитаминЕ-5, Са-48, Fe-1, Mg-37, Калорийность-605, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминС-11 | <b>75-00</b>            |

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) |
|---|--|---|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |                         |
| 20  | <b>Огурец свежий</b>   | Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1   | <b>4-12</b>             |
| 110   | <b>Тефтели ( вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом</b> | Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2            | <b>27-67</b>            |
| <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i> |  |   |                         |
| 180   | <b>Картофельное пюре 1</b>                                       | К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8                 | <b>31-73</b>            |
| <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>   |  |   |                         |
| 200   | <b>Напиток Витошка</b>   | Калорийность-80, Углеводы-19  | <b>8-28</b>             |
| 40  | <b>хлеб пшеничный</b>  | Са-8, К-37, Mg-6, Р-26, Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                      | <b>3-20</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |  | Р-119, К-614, ВитаминЕ-5, Са-48, Fe-1, Mg-37, Калорийность-605, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминС-11 | <b>75-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>  |  | Р-119, К-614, ВитаминЕ-5, Са-48, Fe-1, Mg-37, Калорийность-605, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминС-11 | <b>75-00</b>            |

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В. Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.