

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), 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 | 14-80 |
| 80 | Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Са-43, Fe-1, К-253, Mg-35, P-152, ВитаминЕ-3, Калорийность-130, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-7 | 28-00 |
| 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 | 12-10 |
| 150 | Плов из свинины <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 | 37-70 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-40 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-40 |
| Итого за Обед | | Fe-3, ВитаминЕ-6, Са-93, P-291, Mg-87, К-953, Калорийность-841, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-107, ВитаминС-23 | 97-40 |

Выпечка

| | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 60 | Пирожки с яйцом | Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21 | 9-60 |
| | <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | | |
| 75 | Ватрушка с творогом | Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, P-944, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1 | 12-80 |
| | <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i> | | |
| 75 | Пирожок со сгущенным молоком | Са-818, Fe-5, К-1 403, Mg-145, P-896, В1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3 | 13-80 |
| | <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i> | | |
| 75 | Пирожки с яблоками | Са-66, Fe-10, К-1 157, Mg-83, P-351, В1-1, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 014, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-383, ВитаминС-25 | 7-10 |
| | <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i> | | |
| 75 | Пирожки с вишней | Са-115, Fe-5, К-1 037, Mg-117, P-360, В1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38 | 10-80 |
| | <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i> | | |
| 113 | Пицца школьная ТТК | Са-1 253, Fe-16, К-2 578, Mg-288, P-1 876, В1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50 | 29-60 |
| | <i>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i> | | |
| 50 | Булочка домашняя | Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31 | 4-30 |
| | <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | | |
| | Итого за Выпечка | Са-2 751, Fe-46, К-7 355, Mg-811, P-4 722, В1-5, ВитаминЕ-102, Калорийность-11 935, Белки-370, Жиры-292, Углеводы-1 950, ВитаминС-117 | 88-00 |
| | Итого за день | Fe-49, ВитаминЕ-108, В1-5, Са-2 844, P-5 013, Mg-898, К-8 308, Калорийность-12 776, Белки-398, Жиры-323, Углеводы-2 057, ВитаминС-140 | 185-40 |

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> | | | |
| 20 | Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i> | Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3 | 1-82 |
| 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 | 34-26 |
| 170 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | К-480, Fe-1, P-60, Са-26, Mg-21, Калорийность-185, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-25, ВитаминС-7 | 13-67 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-44 |
| 20 | хлеб пшеничный | Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10 | 1-60 |
| 150 | Бананы | Калорийность-142, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-1 | 21-21 |
| Итого за Завтрак | | Са-85, P-266, К-844, ВитаминЕ-4, Fe-2, Mg-69, Калорийность-604, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-60, ВитаминС-11 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 20 | Кукуруза консервированная | | 4-70 |
| 250 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), 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 | 14-06 |
| 160 | Плов из свинины <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i> | ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-26, Са-9, P-68, К-120, Калорийность-307, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-35, ВитаминС-3 | 40-23 |
| 200 | Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i> | P-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15 | 13-63 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-38 |
| Итого за Обед | | Fe-1, ВитаминЕ-4, Са-35, P-95, Mg-40, К-329, Калорийность-645, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-115, ВитаминС-31 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-120, P-361, К-1 173, ВитаминЕ-8, Fe-3, Mg-109, Калорийность-1 249, Белки-37, Жиры-37, Углеводы-175, ВитаминС-42 | 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> | | | |
| 50 | Кукуруза консервированная | | 11-76 |
| 120 | Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Са-65, Fe-2, К-379, Mg-52, P-228, ВитаминЕ-5, Калорийность-195, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-11 | 42-02 |
| 180 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8 | 17-60 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-44 |
| 20 | хлеб ржаной | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 | 1-18 |
| Итого за Завтрак | | Са-92, Fe-3, К-887, Mg-74, P-292, ВитаминЕ-5, Калорийность-497, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-62, ВитаминС-8 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-92, Fe-3, К-887, Mg-74, P-292, ВитаминЕ-5, Калорийность-497, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-62, 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> | | | |
| 50 | Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i> | Са-4, Р-7, К-73, Mg-5, Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-6 | 4-57 |
| 120 | Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i> | Са-65, Fe-2, К-379, Mg-52, P-228, ВитаминЕ-5, Калорийность-195, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-11 | 42-02 |
| 180 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8 | 14-47 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-44 |
| 20 | хлеб ржаной | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10 | 1-19 |
| 120 | Яблоки | Калорийность-53, ВитаминС-3 | 10-31 |
| Итого за Завтрак | | Са-96, P-299, К-960, ВитаминЕ-5, Fe-3, Mg-79, Калорийность-556, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-63, ВитаминС-17 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-96, P-299, К-960, ВитаминЕ-5, Fe-3, Mg-79, Калорийность-556, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-63, ВитаминС-17 | 75-00 |

Медсестра _____

Прокофьева Г.В.

Повар _____

Коровкина Н.М.