

Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| Обед | | | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми с мясом <i>картофель, мясо птицы 40, горох, мясо говядины, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, масло сливочное, соль</i> | Са-44, Fe-2, К-497, Mg-39, P-109, ВитаминЕ-3, Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-12 | 16-20 |
| 90 | Котлета из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i> | Fe-1, К-117, Са-30, Mg-12, P-80, ВитаминЕ-2, Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-1 | 33-80 |
| 155 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i> | Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34 | 8-95 |
| 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 | | Са-97, Fe-4, К-710, Mg-75, P-254, ВитаминЕ-15, Калорийность-807, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-106, ВитаминС-13 | 63-75 |
| Выпечка | | | |
| 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 | 9-50 |
| 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 | 4-20 |
| 75 | Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Са-57, Fe-3, К-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22 | 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 | 31-40 |
| 75 | Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14 | 6-90 |
| 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 | 13-80 |
| 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 | 10-80 |
| Итого за Выпечка | | Са-867, Fe-31, К-2 031, Mg-176, P-2 413, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23 | 86-40 |
| Итого за день | | Са-964, Fe-35, К-2 741, Mg-251, P-2 667, ВитаминЕ-33, Калорийность-3 221, Белки-186, Жиры-195, Углеводы-175, ВитаминС-36 | 150-15 |

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> | | | |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая <i>молоко цельное, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i> | Р-101, Са-108, Mg-20, К-140, Калорийность-160, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-39, ВитаминС-1 | 12-08 |
| 45 | Бутерброды горячие с сыром <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i> | Р-86, Mg-9, К-38, Са-125, Калорийность-132, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-14 | 14-74 |
| 200 | Груши | Калорийность-91, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-8 | 33-96 |
| 180 | Какао с молоком витаминизированное <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i> | Са-5, Fe-1, К-55, Mg-15, P-24, Калорийность-171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29 | 14-22 |
| Итого за Завтрак | | Р-211, Са-238, Fe-1, Mg-44, К-233, Калорийность-554, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-83, ВитаминС-9 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми с мясом <i>картофель, мясо птицы 40, горох, мясо говядины, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло растительное, масло сливочное, соль</i> | Са-44, Fe-2, К-497, Mg-39, P-109, ВитаминЕ-3, Калорийность-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-22, ВитаминС-12 | 15-83 |
| 90 | Котлета из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i> | Fe-1, К-117, Са-30, Mg-12, P-80, ВитаминЕ-2, Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-1 | 34-25 |
| 155 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i> | Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34 | 8-95 |
| 200 | Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i> | Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15 | 13-59 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-38 |
| Итого за Обед | | Са-105, Fe-4, К-762, Mg-80, P-260, ВитаминЕ-15, Калорийность-889, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-141, ВитаминС-28 | 75-00 |
| Итого за день | | Р-471, Са-343, Fe-5, Mg-124, ВитаминЕ-15, К-995, Калорийность-1 443, Белки-50, Жиры-53, Углеводы-224, ВитаминС-37 | 150-00 |

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Соц питание

| 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 | 2-76 |
| 120 | Котлета из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i> | Fe-1, К-156, Са-40, Mg-15, P-107, ВитаминЕ-3, Калорийность-324, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-20, ВитаминС-1 | 45-11 |
| 150 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i> | Са-22, Fe-1, К-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33 | 11-92 |
| 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 | 12-83 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-38 |
| Итого за Завтрак | | Са-71, P-179, К-330, ВитаминЕ-12, Fe-2, Mg-46, Калорийность-797, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-123, ВитаминС-19 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-71, P-179, К-330, ВитаминЕ-12, Fe-2, Mg-46, Калорийность-797, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-123, ВитаминС-19 | 75-00 |

Медсестра

Прокофьева Г.В.

Повар

Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

Соц нач школа

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 30 | Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i> | Са-2, Р-4, К-44, Mg-3, Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-4 | 4-14 |
| 120 | Котлета из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, соль</i> | Fe-1, К-156, Са-40, Mg-15, Р-107, ВитаминЕ-3, Калорийность-324, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-20, ВитаминС-1 | 45-11 |
| 150 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i> | Са-22, Fe-1, К-93, Mg-24, Р-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33 | 8-98 |
| 200 | Сок | К-240, Са-7, Р-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10 | 14-39 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-38 |
| Итого за Завтрак | | Са-71, Р-206, К-533, ВитаминЕ-12, Fe-3, Mg-54, Калорийность-742, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-94, ВитаминС-15 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-71, Р-206, К-533, ВитаминЕ-12, Fe-3, Mg-54, Калорийность-742, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-94, ВитаминС-15 | 75-00 |

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.