

Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 265 | Суп с макаронными изделиями мясом <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i> | Ca-12, Fe-1, K-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-2 | 24-00 |
| 80 | Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Ca-90, Fe-4, K-370, Mg-53, P-268, ВитаминЕ-5, Калорийность-251, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-17 | 41-20 |
| 150 | Плов из свинины <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i> | ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Ca-8, P-64, K-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3 | 37-70 |
| 150 | Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i> | K-424, Fe-1, P-53, Ca-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7 | 12-10 |
| 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 | | Ca-133, Fe-7, K-986, Mg-105, P-416, ВитаминЕ-11, Калорийность-999, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-158, ВитаминС-12 | 119-80 |
| <u>Выпечка</u> | | | |
| 60 | Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21 | 9-60 |
| 75 | Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Ca-180, Fe-7, K-1 354, Mg-109, P-423, B1-1, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 818, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-298, ВитаминС-135 | 6-90 |
| 75 | Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i> | Ca-115, Fe-5, K-1 037, Mg-117, P-360, B1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38 | 10-80 |
| 75 | Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i> | Ca-818, Fe-5, K-1 403, Mg-145, P-896, B1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3 | 13-80 |
| 50 | Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31 | 4-20 |
| 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> | Ca-1 253, Fe-16, K-2 578, Mg-288, P-1 876, B1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50 | 33-80 |
| 75 | Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Ca-95, Fe-10, K-736, Mg-121, P-625, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1 | 9-80 |
| Итого за Выпечка | | Ca-2 485, Fe-47, K-7 507, Mg-832, P-4 475, B1-5, ВитаминЕ-109, Калорийность-12 019, Белки-325, Жиры-283, Углеводы-2 030, ВитаминС-227 | 88-90 |

Итого за день Са-2 618, Fe-54, К-8 493, Mg-937, P-4 891, **208-70**
В1-5, ВитаминЕ-120, Калорийность-13 018,
Белки-360, Жиры-325, Углеводы-2 188,
ВитаминС-239

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

ОВЗ 1-11 кл

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. 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 |
| 90 | Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Са-102, Fe-5, К-416, Mg-59, Р-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19 | 57-49 |
| 150 | Картофельное пюре 1 <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 | 12-69 |
| 200 | Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i> | Са-3, К-11, Mg-1, Р-1, Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-6 | 3-00 |
| Итого за Завтрак | | Са-129, Р-358, К-880, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-80, Калорийность-509, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-56, ВитаминС-16 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 15 | Огурец свежий | Р-2, К-15, Са-1, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1 | 1-75 |
| 250 | Суп с макаронными изделиями мясом <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i> | Са-12, Fe-1, К-75, Mg-9, Р-29, ВитаминЕ-4, Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, ВитаминС-2 | 16-27 |
| 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, Р-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3 | 38-18 |
| 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 | 16-41 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-39 |
| Итого за Обед | | Р-119, К-428, ВитаминЕ-6, Са-48, Fe-3, Mg-51, Калорийность-642, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-131, ВитаминС-24 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-177, Р-477, К-1 308, ВитаминЕ-12, Fe-9, Mg-131, Калорийность-1 151, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-187, ВитаминС-40 | 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> | | | |
| 20 | Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i> | Са-1, Р-3, К-29, Mg-2, Калорийность-2, ВитаминС-3 | 1-82 |
| 95 | Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Са-107, Fe-5, К-439, Mg-63, Р-318, ВитаминЕ-6, Калорийность-298, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-20 | 50-14 |
| 150 | Картофельное пюре 1 <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 | 12-06 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-42 |
| 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, Р-14, Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26 | 8-56 |
| Итого за Завтрак | | Са-134, Р-388, К-912, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-83, Калорийность-634, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-83, ВитаминС-10 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-134, Р-388, К-912, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-83, Калорийность-634, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-83, ВитаминС-10 | 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 | 0-91 |
| 90 | Котлеты натуральная из филе курицы <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Са-102, Fe-5, К-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19 | 42-22 |
| 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 | 12-04 |
| 187 | Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай</i> | Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5 | 2-80 |
| 1 | Шоколадка | | 17-03 |
| Итого за Завтрак | | Са-129, P-356, К-866, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-79, Калорийность-504, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-55, ВитаминС-13 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-129, P-356, К-866, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-79, Калорийность-504, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-55, ВитаминС-13 | 75-00 |

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.