

Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i> | Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22 | 17-70 |
| 150 | Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i> | Mg-16, P-122, Ca-111, K-111, Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39 | 60-90 |
| 60 | Птица бедро отварное соусом <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i> | K-5, Ca-1, P-2, Калорийность-179, Белки-13, Жиры-14 | 29-20 |
| 155 | Макаронные изделия отварные с маслом <i>рожки, масло сливочное, соль</i> | Ca-23, Fe-1, K-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34 | 9-00 |
| 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-180, Fe-2, K-617, Mg-67, P-246, ВитаминЕ-12, Калорийность-1 070, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-121, ВитаминС-22 | 121-60 |
| <u>Выпечка</u> | | | |
| 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-158, Fe-3, K-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5 | 30-50 |
| 75 | Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Ca-57, Fe-3, K-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22 | 9-80 |
| 50 | Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Ca-12, Fe-1, K-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7 | 4-20 |
| 60 | Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Ca-337, Fe-15, K-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6 | 9-50 |
| 75 | Пирожки с капустой <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i> | Ca-140, Fe-6, K-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14 | 6-80 |
| 75 | Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i> | Ca-129, Fe-2, K-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17 | 13-80 |
| Итого за Выпечка | | Ca-833, Fe-30, K-1 910, Mg-165, P-2 328, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 315, Белки-150, Жиры-161, Углеводы-64, ВитаминС-19 | 74-60 |
| Итого за день | | Ca-1 013, Fe-32, K-2 527, Mg-232, P-2 574, ВитаминЕ-30, Калорийность-3 385, Белки-196, Жиры-204, Углеводы-185, ВитаминС-41 | 196-20 |

_____ Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

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 | Запеканка из творога с молоком сгущенным <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i> | Mg-21, P-163, Ca-147, Fe-1, K-148, Калорийность-496, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-52 | 72-60 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-40 |
| Итого за Завтрак | | Mg-21, P-163, Ca-147, Fe-1, K-148, Калорийность-556, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-67 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 10 | Кукуруза консервированная | | 2-21 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i> | Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22 | 17-38 |
| 90 | Птица бедро отварное соусом <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i> | K-7, Ca-2, P-3, Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21 | 40-65 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Mg-84, K-158, P-125, Ca-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43 | 9-98 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-40 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-38 |
| Итого за Обед | | Ca-59, Fe-4, K-570, Mg-111, P-185, ВитаминЕ-2, Калорийность-821, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-91, ВитаминС-22 | 75-00 |
| Итого за день | | Mg-132, P-348, Ca-206, Fe-5, ВитаминЕ-2, K-718, Калорийность-1 377, Белки-63, Жиры-54, Углеводы-158, ВитаминС-22 | 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> | | | |
| 100 | Птица бедро отварное соусом <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i> | К-8, Mg-1, Са-2, P-3, Калорийность-298, Белки-21, Жиры-23, ВитаминС-1 | 43-87 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Mg-84, К-158, P-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43 | 12-46 |
| 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, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18 | 16-29 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-38 |
| Итого за Завтрак | | К-392, Fe-4, Mg-102, Са-41, P-152, Калорийность-793, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-93, ВитаминС-19 | 75-00 |
| Итого за день | | К-392, Fe-4, Mg-102, Са-41, P-152, Калорийность-793, Белки-33, Жиры-31, Углеводы-93, 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> | | | |
| 100 | Птица бедро отварное соусом <i>бедро цыпленка бройлера 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</i> | К-8, Mg-1, Са-2, P-3, Калорийность-298, Белки-21, Жиры-23, ВитаминС-1 | 41-24 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Mg-84, К-158, P-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43 | 18-41 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный <i>компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота</i> | Са-1, P-1, Mg-1, К-20, Калорийность-130, Белки-1, Углеводы-32, ВитаминС-1 | 5-09 |
| 40 | хлеб ржаной | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20 | 2-38 |
| 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 | 7-88 |
| Итого за Завтрак | | К-206, Fe-3, Mg-86, Са-18, P-143, Калорийность-909, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-112, ВитаминС-2 | 75-00 |
| Итого за день | | К-206, Fe-3, Mg-86, Са-18, P-143, Калорийность-909, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-112, ВитаминС-2 | 75-00 |

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.