

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	Калорийность-150, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-31, Са-47, Fe-1	20-10
<i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>			
90	Котлеты рыбные	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Са-48, Fe-1	34-00
<i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>			
90	Рыба запеченная	Калорийность-139, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-1, Са-14	37-80
<i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7, Са-23, Fe-1	15-10
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
150	Плов	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3, Са-8, Fe-1	54-10
<i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Калорийность-1 038, Белки-49, Жиры-40, Углеводы-120, ВитаминС-42, Са-140, Fe-4	166-00
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом	Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6, Са-337, Fe-15	9-90
<i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5, Са-111, Fe-3	14-30
<i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>			
75	Пирожок со сгущенным молоком	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17, Са-129, Fe-2	14-00
<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>			
75	Пирожки с капустой	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14, Са-140, Fe-6	7-40
<i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	Пирожки с вишней	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4, Са-34, Fe-1	13-00
<i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитков и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>			
113	Пицца школьная ТТК	Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5, Са-158, Fe-3	32-60
<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	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7, Са-12, Fe-1	4-10
<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
Итого за Выпечка		Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23, Са-921, Fe-31	95-30
Итого за день		Калорийность-3 466, Белки-213, Жиры-213, Углеводы-172, ВитаминС-65, Са-1 061, Fe-35	261-30

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
39	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Калорийность-5, Углеводы-1, ВитаминС-5, Са-3	5-45
100	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Са-54, Fe-1	37-72
180	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8, Са-27, Fe-1	18-16
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19	8-28
20	хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Са-4	1-60
20	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10, Са-2	3-79
Итого за Завтрак		Калорийность-563, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-75, ВитаминС-13, Са-90, Fe-2	75-00
<u>Обед</u>			
5	Огурец свежий		0-70
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	Калорийность-150, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-31, Са-47, Fe-1	19-91
150	Плов <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3, Са-8, Fe-1	42-04
180	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14, Са-7	10-57
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		Калорийность-635, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-107, ВитаминС-48, Са-62, Fe-2	75-00
Итого за день		Калорийность-1 198, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-182, ВитаминС-61, Са-152, Fe-4	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>			
40	Огурец свежий	Калорийность-2, ВитаминС-1, Са-3	5-62
100	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Са-54, Fe-1	37-72
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7, Са-23, Fe-1	15-14
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19	8-28
20	хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Са-4	1-60
35	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18, Са-3	6-64
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-78, ВитаминС-8, Са-87, Fe-2	75-00
Итого за день		Калорийность-577, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-78, ВитаминС-8, Са-87, Fe-2	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Соц нач школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Калорийность-5, Углеводы-1, ВитаминС-5, Са-3	5-62
100	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Са-54, Fe-1	37-72
150	Картофельное пюре 1 <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7, Са-23, Fe-1	15-14
200	Напиток Витошка	Калорийность-80, Углеводы-19	8-28
20	хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Са-4	1-60
35	Кондитерское изделие <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Калорийность-117, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-18, Са-3	6-64
Итого за Завтрак		Калорийность-580, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-79, ВитаминС-12, Са-87, Fe-2	75-00
Итого за день		Калорийность-580, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-79, ВитаминС-12, Са-87, Fe-2	75-00
_____ Медсестра _____ Прокофьева Г.В.		Повар _____ Коровкина Н.М.	