

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 <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), 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	20-10
90	Котлеты рыбные <i>минтай, молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Са-48, Fe-1	34-00
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	15-10
150	Плов <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3, Са-8, Fe-1	54-10
200	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-50
40	хлеб ржаной	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	2-40
Итого за Обед		Калорийность-899, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-112, ВитаминС-41, Са-126, Fe-4	128-20
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6, Са-337, Fe-15	9-90
75	Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5, Са-111, Fe-3	14-30
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17, Са-129, Fe-2	14-00
75	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11, Са-50, Fe-2	8-80
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4, Са-34, Fe-1	13-00
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>	Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5, Са-158, Fe-3	33-70
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7, Са-12, Fe-1	4-10
Итого за Выпечка		Калорийность-2 222, Белки-146, Жиры-156, Углеводы-57, ВитаминС-9, Са-831, Fe-27	97-80
Итого за день		Калорийность-3 121, Белки-183, Жиры-189, Углеводы-169, ВитаминС-50, Са-957, Fe-31	226-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

ОВЗ

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>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-6, Са-4	7-03
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	39-93
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
Итого за Завтрак		Калорийность-497, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-65, ВитаминС-14, Са-89, 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 (бек), 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	20-08
150	Плов <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3, Са-8, Fe-1	45-45
200	Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15, Са-8	6-99
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		Калорийность-649, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-112, ВитаминС-49, Са-63, Fe-2	75-00
Итого за день		Калорийность-1 146, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-177, ВитаминС-63, 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>			
50	Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i>	Калорийность-6, Углеводы-1, ВитаминС-6, Са-4	7-03
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	39-93
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
Итого за Завтрак		Калорийность-497, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-65, ВитаминС-14, Са-89, Fe-2	75-00
Итого за день		Калорийность-497, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-65, ВитаминС-14, Са-89, Fe-2	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>	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-4, Са-2	4-43
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	41-73
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
30	хлеб пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Са-6	2-40
Итого за Завтрак		Калорийность-522, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-70, ВитаминС-12, Са-89, Fe-2	75-00
Итого за день		Калорийность-522, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-70, ВитаминС-12, Са-89, Fe-2	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.