

Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| Обед | | | |
| 250 | Суп картофельный с яйцом <i>картофель, яйцо, мясо говядины, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i> | Са-82, Fe-4, К-820, Mg-44, P-272, ВитаминЕ-1, Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-24 | 21-60 |
| 90 | Биточки из свинины <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i> | Са-456, Fe-6, К-642, Mg-92, P-449, В1-1, ВитаминЕ-26, Калорийность-288, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-12, ВитаминС-3 | 45-20 |
| 150 | Рагу из птицы <i>картофель, мясо птицы 40, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная, лавровый лист</i> | К-470, ВитаминЕ-2, Mg-25, P-57, Са-15, Fe-1, Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-13, ВитаминС-17 | 32-60 |
| 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 | 9-60 |
| 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 | | Са-576, Fe-12, К-2 028, Mg-185, P-843, В1-1, ВитаминЕ-39, Калорийность-1 015, Белки-38, Жиры-45, Углеводы-115, ВитаминС-44 | 113-90 |
| 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 | 9-80 |
| 75 | Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i> | Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, P-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11 | 8-70 |
| 75 | Ватрушка с творогом <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i> | Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5 | 14-30 |
| 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 | 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> | Са-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5 | 37-10 |
| 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 | 4-10 |
| 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 | 13-90 |
| Итого за Выпечка | | Са-831, Fe-27, К-1 795, Mg-158, P-2 229, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 222, Белки-146, Жиры-156, Углеводы-57, ВитаминС-9 | 100-90 |
| Итого за день | | Са-1 407, Fe-39, К-3 823, Mg-343, P-3 072, В1-1, ВитаминЕ-56, Калорийность-3 237, Белки-184, Жиры-201, Углеводы-172, ВитаминС-53 | 214-80 |

_____ Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 90 | Биточки из свинины <i>мясо свинины (беск), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i> | Са-456, Fe-6, К-642, Mg-92, P-449, В1-1, ВитаминЕ-26, Калорийность-288, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-12, ВитаминС-3 | 44-69 |
| 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 | 9-55 |
| 30 | Бутерброды с сыром <i>сыр голландский, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Са-182, К-29, Mg-12, P-116, Калорийность-91, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6 | 13-31 |
| 180 | Напиток Витошка | Калорийность-72, Углеводы-17 | 7-45 |
| Итого за Завтрак | | Са-661, Fe-7, К-767, Mg-128, P-630, В1-1, ВитаминЕ-36, Калорийность-696, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-69, ВитаминС-3 | 75-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 10 | Помидоры свежие <i>помидоры, огурцы</i> | Са-1, P-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1 | 1-40 |
| 250 | Суп картофельный с яйцом <i>картофель, яйцо, мясо говядины, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i> | Са-82, Fe-4, К-820, Mg-44, P-272, ВитаминЕ-1, Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-24 | 21-63 |
| 160 | Рагу из птицы <i>картофель, мясо птицы 40, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная, лавровый лист</i> | К-501, ВитаминЕ-3, Mg-27, P-61, Са-16, Fe-1, Калорийность-190, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-14, ВитаминС-18 | 34-66 |
| 180 | Компот из свежих плодов (2 вар) <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i> | P-5, Са-7, Mg-5, К-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14 | 15-53 |
| 30 | хлеб ржаной | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15 | 1-78 |
| Итого за Обед | | Са-106, P-339, К-1 382, ВитаминЕ-4, Fe-5, Mg-77, Калорийность-540, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-95, ВитаминС-57 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-767, Fe-12, К-2 149, Mg-205, P-969, В1-1, ВитаминЕ-40, Калорийность-1 236, Белки-44, Жиры-51, Углеводы-164, ВитаминС-60 | 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> | | | |
| 90 | Биточки из свинины <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i> | Са-456, Fe-6, К-642, Mg-92, P-449, В1-1, ВитаминЕ-26, Калорийность-288, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-12, ВитаминС-3 | 44-69 |
| 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 | 9-55 |
| 30 | Бутерброды с сыром <i>сыр голландский, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Са-182, К-29, Mg-12, P-116, Калорийность-91, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6 | 13-31 |
| 180 | Напиток Витошка | Калорийность-72, Углеводы-17 | 7-45 |
| Итого за Завтрак | | Са-661, Fe-7, К-767, Mg-128, P-630, В1-1, ВитаминЕ-36, Калорийность-696, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-69, ВитаминС-3 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-661, Fe-7, К-767, Mg-128, P-630, В1-1, ВитаминЕ-36, Калорийность-696, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-69, ВитаминС-3 | 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> | | | |
| 90 | Биточки из свинины <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i> | Са-456, Fe-6, К-642, Mg-92, P-449, В1-1, ВитаминЕ-26, Калорийность-288, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-12, ВитаминС-3 | 44-69 |
| 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 | 9-55 |
| 30 | Бутерброды с сыром <i>сыр голландский, хлеб пшеничный, масло сливочное</i> | Са-182, К-29, Mg-12, P-116, Калорийность-91, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6 | 13-31 |
| 180 | Напиток Витошка | Калорийность-72, Углеводы-17 | 7-45 |
| Итого за Завтрак | | Са-661, Fe-7, К-767, Mg-128, P-630, В1-1, ВитаминЕ-36, Калорийность-696, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-69, ВитаминС-3 | 75-00 |
| Итого за день | | Са-661, Fe-7, К-767, Mg-128, P-630, В1-1, ВитаминЕ-36, Калорийность-696, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-69, ВитаминС-3 | 75-00 |

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.