

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>			
50	горошек зеленый (консервы)	Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5, Са-10	12-25
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2, Са-13	34-71
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8, Са-27, Fe-1	18-16
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
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-591, Белки-16, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминС-15, Са-54, Fe-1	75-00
Итого за день		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминС-15, Са-54, Fe-1	75-00

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>			
51	горошек зеленый (консервы)	Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5, Са-10	12-57
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2, Са-13	34-36
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	Картофельное пюре 1	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8, Са-27, Fe-1	18-19
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
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-591, Белки-16, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминС-15, Са-54, Fe-1	75-00
Итого за день		Калорийность-591, Белки-16, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминС-15, Са-54, Fe-1	75-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
48	горошек зеленый (консервы)	Калорийность-19, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-5, Са-10	11-76
120	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2, Са-13	34-39
	<small>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</small>		
180	Картофельное пюре 1	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8, Са-27, Fe-1	18-16
	<small>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</small>		
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-617, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-76, ВитаминС-15, Са-56, Fe-1	74-99
<u>Обед</u>			
5	Огурец свежий		0-70
250	Суп картофельный с рыбой	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-9, Са-10	17-29
	<small>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</small>		
90	Печень по-строгановски	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22, Са-6, Fe-5	30-97
	<small>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</small>		
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, Са-4	13-51
	<small>рис, масло сливочное, соль</small>		
180	Сок	Калорийность-77, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-9, Са-6, Fe-1	10-76
30	хлеб ржаной	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	1-78
Итого за Обед		Калорийность-675, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-95, ВитаминС-40, Са-26, Fe-6	75-01
Итого за день		Калорийность-1 292, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-171, ВитаминС-55, Са-82, Fe-7	150-00

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.

Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
265	Суп картофельный с рыбой <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9, Са-11	18-30
110	Тефтели (вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2, Са-11	31-50
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
90	Печень по-строгановски <i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22, Са-6, Fe-5	34-10
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-847, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминС-40, Са-51, Fe-6	103-90
<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	Пирожки с яблоками <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11, Са-50, Fe-2	8-80
75	Ватрушка с повидло <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22, Са-57, Fe-3	9-80
75	Пирожки с вишней <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напиток и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4, Са-34, Fe-1	13-20
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>	Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5, Са-158, Fe-3	36-20
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
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
Итого за Выпечка		Калорийность-2 208, Белки-137, Жиры-150, Углеводы-74, ВитаминС-9, Са-777, Fe-27	96-00
Итого за день		Калорийность-3 055, Белки-167, Жиры-188, Углеводы-168, ВитаминС-49, Са-828, Fe-33	199-90

Медсестра _____ Прокофьева Г.В.

Повар _____ Коровкина Н.М.