

# Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-28, Fe-1, K-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	<b>26-30</b>
100	<b>Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-12, K-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	<b>27-40</b>
80	<b>Мясо по французки</b> <i>мясо свинины (бек), сыр голландский, томатная паста, сметана, чеснок, соль</i>	Ca-285, Fe-1, K-160, Mg-23, P-177, Калорийность-124, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-6	<b>43-70</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <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	<b>9-40</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-20</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Ca-348, Fe-3, K-767, Mg-76, P-317, ВитаминЕ-13, Калорийность-838, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-92, ВитаминС-24	<b>111-40</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <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	<b>8-90</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-111, Fe-3, K-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	<b>13-50</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <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	<b>7-50</b>
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b> <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	<b>13-50</b>
75	<b>Пирожки с вишней</b> <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитков и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Ca-34, Fe-1, K-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	<b>11-00</b>
113	<b>Пицца школьная ТТК</b> <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	<b>33-50</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <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	<b>3-60</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Ca-921, Fe-31, K-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	<b>91-50</b>
<b>Итого за день</b>		Ca-1 269, Fe-34, K-2 843, Mg-255, P-2 817, ВитаминЕ-31, Калорийность-3 266, Белки-197, Жиры-207, Углеводы-144, ВитаминС-47	<b>202-90</b>

\_\_\_\_\_ Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**ОВЗ 1-11 кл**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
180	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-13, P-179, Fe-1, K-101, Ca-141, Калорийность-395, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-3	<b>63-55</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-17</b>
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <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	<b>9-28</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Mg-30, P-376, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-250, Ca-198, Калорийность-715, Белки-33, Жиры-45, Углеводы-40	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
5	<b>Огурец свежий</b>	P-1, K-5	<b>1-29</b>
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-28, Fe-1, K-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	<b>22-27</b>
100	<b>Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-12, K-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	<b>23-77</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <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	<b>9-40</b>
180	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Ca-27, Fe-1, K-226, Mg-17, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	<b>16-49</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		P-165, K-838, ВитаминЕ-13, Ca-90, Fe-3, Mg-70, Калорийность-755, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-98, ВитаминС-36	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Mg-100, P-541, Fe-7, ВитаминЕ-15, K-1 088, Ca-288, Калорийность-1 470, Белки-57, Жиры-71, Углеводы-138, ВитаминС-36	<b>150-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**Соц питание**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>горошек зеленый (консервы)</b>	Са-10, К-50, Mg-11, P-31, Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5	<b>12-25</b>
120	<b>Птица, тушеные в сметанном соусе с томатом</b> <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Са-15, К-71, Mg-4, P-14, ВитаминЕ-1, Калорийность-234, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-4, ВитаминС-3	<b>32-92</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>9-13</b>
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	<b>18-32</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-78, Fe-2, К-468, Mg-58, P-136, ВитаминЕ-11, Калорийность-729, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-94, ВитаминС-28	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-78, Fe-2, К-468, Mg-58, P-136, ВитаминЕ-11, Калорийность-729, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-94, ВитаминС-28	<b>75-00</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
25	<b>горошек зеленый (консервы)</b>	Са-5, К-25, Mg-5, P-16, Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3	<b>6-12</b>
105	<b>Птица бедро отварное соусом</b> <small>мясо птицы 40, сметана, масло сливочное, томатная паста, лук, мука пшеничная, соль</small>	К-8, Mg-1, Са-2, P-3, Калорийность-313, Белки-22, Жиры-25, ВитаминС-1	<b>38-35</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>9-83</b>
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	<b>18-32</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-60, Fe-2, К-380, Mg-49, P-110, ВитаминЕ-10, Калорийность-798, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-89, ВитаминС-24	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-60, Fe-2, К-380, Mg-49, P-110, ВитаминЕ-10, Калорийность-798, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-89, ВитаминС-24	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.