

# 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>Суп картофельный с яйцом</b> <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	<b>29-50</b>
90	<b>Биточки из свинины</b> <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	<b>36-70</b>
150	<b>Рагу из птицы</b> <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	<b>43-00</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <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	<b>9-50</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>		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	<b>123-30</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <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	<b>8-80</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <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	<b>7-30</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <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	<b>13-80</b>
75	<b>Пирожки с вишней</b> <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	<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>	Са-158, Fe-3, К-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>	Са-12, Fe-1, К-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	<b>3-60</b>
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b> <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	<b>13-50</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		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	<b>91-50</b>
<b>Итого за день</b>		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	<b>214-80</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>			
100	<b>Биточки из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i>	Са-507, Fe-7, К-714, Mg-102, P-499, В1-1, ВитаминЕ-28, Калорийность-320, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-13, ВитаминС-3	<b>41-91</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <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	<b>9-47</b>
35	<b>Бутерброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	К-42, P-96, Са-139, Mg-9, Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13	<b>15-34</b>
200	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-80, Углеводы-19	<b>8-28</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-669, Fe-8, К-852, Mg-135, P-660, В1-1, ВитаминЕ-38, Калорийность-752, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-79, ВитаминС-3	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
5	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	P-1, К-7, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>1-02</b>
250	<b>Суп картофельный с яйцом</b> <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	<b>25-21</b>
150	<b>Рагу из птицы</b> <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	<b>34-32</b>
180	<b>Компот из свежих плодов (2 вар)</b> <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	<b>12-67</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-104, P-335, К-1 343, ВитаминЕ-3, Fe-5, Mg-75, Калорийность-528, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-94, ВитаминС-56	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-773, Fe-13, К-2 195, Mg-210, P-995, В1-1, ВитаминЕ-41, Калорийность-1 280, Белки-43, Жиры-53, Углеводы-173, ВитаминС-59	<b>150-00</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Биточки из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i>	Са-507, Fe-7, К-714, Mg-102, P-499, B1-1, ВитаминЕ-28, Калорийность-320, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-13, ВитаминС-3	<b>42-08</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <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	<b>9-47</b>
35	<b>Бутерброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	К-42, P-96, Са-139, Mg-9, Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13	<b>15-17</b>
200	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-80, Углеводы-19	<b>8-28</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-669, Fe-8, К-852, Mg-135, P-660, B1-1, ВитаминЕ-38, Калорийность-752, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-79, ВитаминС-3	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-669, Fe-8, К-852, Mg-135, P-660, B1-1, ВитаминЕ-38, Калорийность-752, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-79, ВитаминС-3	<b>75-00</b>

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Биточки из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i>	Са-507, Fe-7, К-714, Mg-102, P-499, B1-1, ВитаминЕ-28, Калорийность-320, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-13, ВитаминС-3	<b>42-08</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <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	<b>9-47</b>
35	<b>Бутерброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	К-42, P-96, Са-139, Mg-9, Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13	<b>15-17</b>
200	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-80, Углеводы-19	<b>8-28</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-669, Fe-8, К-852, Mg-135, P-660, B1-1, ВитаминЕ-38, Калорийность-752, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-79, ВитаминС-3	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-669, Fe-8, К-852, Mg-135, P-660, B1-1, ВитаминЕ-38, Калорийность-752, Белки-24, Жиры-38, Углеводы-79, ВитаминС-3	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.