

# Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями мясом</b> <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Ca-12, Fe-1, K-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-2	<b>20-40</b>
90	<b>Котлеты натуральная из филе курицы</b> <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Ca-102, Fe-5, K-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	<b>43-50</b>
150	<b>Плов</b> <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Ca-8, P-64, K-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>44-40</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	K-424, Fe-1, P-53, Ca-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	<b>26-80</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-145, Fe-8, K-1 032, Mg-111, P-449, ВитаминЕ-12, Калорийность-1 030, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-160, ВитаминС-12	<b>139-70</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>8-80</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>8-00</b>
75	<b>Пирожки с вишней</b> <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка 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>
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>
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>
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>33-90</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>14-00</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>92-80</b>
<b>Итого за день</b>		Ca-1 066, Fe-39, K-3 108, Mg-290, P-2 949, ВитаминЕ-30, Калорийность-3 458, Белки-201, Жиры-217, Углеводы-212, ВитаминС-35	<b>232-50</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>			
10	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-04</b>
90	<b>Котлеты натуральная из филе курицы</b> <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-102, Fe-5, К-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	<b>42-54</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, P-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	<b>25-82</b>
187	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	<b>3-00</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-138, P-383, К-985, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-86, Калорийность-557, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-65, ВитаминС-24	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
10	<b>Огурец свежий</b>	P-2, К-10, Са-1, Mg-1, Калорийность-1	<b>2-26</b>
250	<b>Суп с макаронными изделиями мясом</b> <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Са-12, Fe-1, К-75, Mg-9, P-29, ВитаминЕ-4, Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, ВитаминС-2	<b>10-95</b>
150	<b>Плов</b> <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>43-46</b>
180	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-27, Fe-1, К-226, Mg-17, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	<b>16-55</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		P-119, К-423, ВитаминЕ-6, Са-48, Fe-3, Mg-51, Калорийность-619, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-126, ВитаминС-23	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-186, P-502, К-1 408, ВитаминЕ-12, Fe-9, Mg-137, Калорийность-1 176, Белки-38, Жиры-44, Углеводы-191, ВитаминС-47	<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>			
10	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-04</b>
95	<b>Котлеты натуральная из филе курицы</b> <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-107, Fe-5, К-439, Mg-63, Р-318, ВитаминЕ-6, Калорийность-298, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-20	<b>45-92</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, Р-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	<b>22-44</b>
187	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-11, Mg-1, Р-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	<b>3-00</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-143, Р-400, К-1 008, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-90, Калорийность-573, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-66, ВитаминС-24	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-143, Р-400, К-1 008, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-90, Калорийность-573, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-66, ВитаминС-24	<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>			
10	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-04</b>
95	<b>Котлеты натуральная из филе курицы</b> <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-107, Fe-5, К-439, Mg-63, P-318, ВитаминЕ-6, Калорийность-298, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-20	<b>45-92</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, P-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	<b>22-44</b>
187	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	<b>3-00</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, P-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-143, P-400, К-1 008, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-90, Калорийность-573, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-66, ВитаминС-24	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-143, P-400, К-1 008, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-90, Калорийность-573, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-66, ВитаминС-24	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.