

# 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>	Са-28, Fe-1, К-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	<b>31-00</b>
100	<b>Птица, тушеная в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-12, К-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	<b>27-70</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-63, Fe-2, К-607, Mg-53, P-140, ВитаминЕ-13, Калорийность-714, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-88, ВитаминС-18	<b>72-80</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>8-70</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>14-50</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	<b>8-00</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>
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>11-10</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>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-921, Fe-31, К-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	<b>92-90</b>
<b>Итого за день</b>		Са-984, Fe-33, К-2 683, Mg-232, P-2 640, ВитаминЕ-31, Калорийность-3 142, Белки-189, Жиры-199, Углеводы-140, ВитаминС-41	<b>165-70</b>

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**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>			
170	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-12, P-169, Fe-1, K-95, Ca-133, Калорийность-373, Белки-20, Жиры-31, Углеводы-3	<b>62-99</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	<b>2-79</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>9-22</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Mg-30, P-368, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-256, Ca-193, Калорийность-697, Белки-31, Жиры-44, Углеводы-40, ВитаминС-6	<b>75-00</b>
<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>27-00</b>
90	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-11, K-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	<b>24-98</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>5-26</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>15-98</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Ca-89, Fe-3, K-827, Mg-69, P-163, ВитаминЕ-13, Калорийность-735, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-98, ВитаминС-36	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Mg-99, P-531, Fe-7, ВитаминЕ-15, K-1 083, Ca-282, Калорийность-1 432, Белки-54, Жиры-69, Углеводы-138, ВитаминС-42	<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>			
60	<b>Огурец свежий</b>	Р-9, К-59, Са-5, Mg-4, Калорийность-3, ВитаминС-2	<b>11-41</b>
120	<b>Птица, тушенная 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>33-24</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>19-44</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Р-114, К-477, ВитаминЕ-11, Са-73, Fe-2, Mg-51, Калорийность-689, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-86, ВитаминС-25	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Р-114, К-477, ВитаминЕ-11, Са-73, Fe-2, Mg-51, Калорийность-689, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-86, ВитаминС-25	<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>			
46	<b>Огурец свежий</b>	Р-7, К-45, Са-4, Mg-3, Калорийность-3, ВитаминС-2	<b>8-69</b>
120	<b>Птица, тушенная 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>33-24</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>11-25</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>19-44</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Р-112, К-463, ВитаминЕ-11, Са-72, Fe-2, Mg-50, Калорийность-712, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-25	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Р-112, К-463, ВитаминЕ-11, Са-72, Fe-2, Mg-50, Калорийность-712, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-25	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.