

# 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 картофельный с рыбой</b> <i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-11, Р-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	<b>30-20</b>
90	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>	Са-6, Р-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	<b>31-20</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом</b> <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-11, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-49, Р-26, Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминС-2	<b>28-00</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, Р-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	<b>27-20</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>2-30</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-51, Р-318, Fe-6, ВитаминЕ-9, К-910, Mg-50, Калорийность-847, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминС-40	<b>121-10</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, Р-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	<b>8-70</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, Р-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	<b>33-50</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, Р-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	<b>13-50</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, Р-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	<b>7-30</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, Р-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	<b>3-60</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, Р-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	<b>11-20</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-720, Fe-24, К-1 601, Mg-138, Р-1 945, ВитаминЕ-15, Калорийность-1 948, Белки-126, Жиры-137, Углеводы-52, ВитаминС-9	<b>77-80</b>
<b>Итого за день</b>		Са-771, Р-2 263, Fe-30, ВитаминЕ-24, К-2 511, Mg-188, Калорийность-2 795, Белки-156, Жиры-175, Углеводы-146, ВитаминС-49	<b>198-90</b>

**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>			
20	<b>горошек зеленый (консервы)</b>	Са-4, К-20, Mg-4, P-12, Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-2	<b>4-90</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом</b>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>32-35</b>
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	<b>Картофельное пюре 1</b>	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	<b>32-51</b>
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток апельсиновый или лимонный</b>	Са-10, К-47, Mg-3, P-6, Калорийность-100, Углеводы-24, ВитаминС-2	<b>3-64</b>
<i>сахарный песок, апельсины, лимон</i>			
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-58, Fe-1, К-647, Mg-40, P-123, ВитаминЕ-5, Калорийность-599, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминС-14	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
10	<b>Помидоры свежие</b>	Са-1, P-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-09</b>
<i>помидоры, огурцы</i>			
250	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Са-10, P-29, К-239, Mg-12, Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-9	<b>26-54</b>
<i>картофель, минтай, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>			
90	<b>Печень по-строгановски</b>	Са-6, P-209, К-184, Fe-5, Mg-12, ВитаминЕ-3, Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминС-22	<b>31-16</b>
<i>печень, сметана, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>			
150	<b>Рис отварной</b>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>10-84</b>
<i>рис, масло сливочное, соль</i>			
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-54, Углеводы-14	<b>1-99</b>
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-21, P-294, К-475, ВитаминЕ-3, Fe-5, Mg-43, Калорийность-676, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-96, ВитаминС-32	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-79, Fe-6, К-1 122, Mg-83, P-417, ВитаминЕ-8, Калорийность-1 275, Белки-39, Жиры-48, Углеводы-170, ВитаминС-46	<b>150-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**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>			
20	<b>горошек зеленый (консервы)</b>	Са-4, К-20, Mg-4, P-12, Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-2	<b>4-91</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом</b>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>32-33</b>
<i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	<b>Картофельное пюре 1</b>	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	<b>32-52</b>
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток апельсиновый или лимонный</b>	Са-10, К-47, Mg-3, P-6, Калорийность-100, Углеводы-24, ВитаминС-2	<b>3-64</b>
<i>сахарный песок, апельсины, лимон</i>			
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-58, Fe-1, К-647, Mg-40, P-123, ВитаминЕ-5, Калорийность-599, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминС-14	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-58, Fe-1, К-647, Mg-40, P-123, ВитаминЕ-5, Калорийность-599, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминС-14	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**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>			
20	<b>горошек зеленый (консервы)</b>	Са-4, К-20, Mg-4, P-12, Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1, ВитаминС-2	<b>4-92</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)из свинины соусом сметанным с томатом</b>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>32-32</b>
<i>мясо свинины (беск), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>			
180	<b>Картофельное пюре 1</b>	К-508, Fe-1, P-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	<b>32-52</b>
<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Напиток апельсиновый или лимонный</b>	Са-10, К-47, Mg-3, P-6, Калорийность-100, Углеводы-24, ВитаминС-2	<b>3-64</b>
<i>сахарный песок, апельсины, лимон</i>			
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-58, Fe-1, К-647, Mg-40, P-123, ВитаминЕ-5, Калорийность-599, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминС-14	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-58, Fe-1, К-647, Mg-40, P-123, ВитаминЕ-5, Калорийность-599, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминС-14	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.