

## Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями мясом</b> <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Ca-12, Fe-1, K-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминС-2	<b>19-20</b>
60	<b>Котлеты из филе птицы панированные</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</i>	Ca-68, Fe-3, K-277, Mg-40, P-201, ВитаминЕ-4, Калорийность-188, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-13	<b>31-70</b>
150	<b>Плов из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), 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>41-80</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Ca-42, P-100, K-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминС-27	<b>22-70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-70</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Ca-130, Fe-6, K-1 254, Mg-108, P-396, ВитаминЕ-10, Калорийность-998, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-119, ВитаминС-32	<b>120-50</b>
<b>Выпечка</b>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-21, Fe-4, K-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	<b>10-50</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>мука пшеничная, капуста, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-180, Fe-7, K-1 354, Mg-109, P-423, B1-1, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 818, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-298, ВитаминС-135	<b>11-70</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, K-49, P-36, Ca-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>5-00</b>
113	<b>Пицца школьная ТТК</b> <i>мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана 15% жирности, огурцы соленые, масло сливочное, яйцо, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</i>	Ca-1 253, Fe-16, K-2 578, Mg-288, P-1 876, B1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	<b>28-20</b>
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-95, Fe-10, K-736, Mg-121, P-625, B1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1	<b>9-70</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Ca-1 552, Fe-37, K-5 067, Mg-570, P-3 219, B1-3, ВитаминЕ-86, Калорийность-9 264, Белки-253, Жиры-265, Углеводы-1 455, ВитаминС-186	<b>65-10</b>

---

**Итого за день** Са-1 682, Fe-43, К-6 321, Mg-678, P-3 615, **185-60**  
В1-3, ВитаминЕ-96, Калорийность-10 262,  
Белки-288, Жиры-308, Углеводы-1 574,  
ВитаминС-218

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Котлеты из филе птицы панированные</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</i>	Ca-102, Fe-5, K-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	<b>47-60</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Ca-42, P-100, K-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминС-27	<b>22-66</b>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-11, Mg-1, P-1, Калорийность-62, Углеводы-15, ВитаминС-3	<b>3-91</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Ca-147, Fe-6, K-1 212, Mg-94, P-402, ВитаминЕ-6, Калорийность-544, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-57, ВитаминС-30	<b>74-17</b>
<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-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминС-2	<b>19-20</b>
180	<b>Плов из свинины</b> <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-29, Ca-10, P-77, K-135, Калорийность-346, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-39, ВитаминС-4	<b>48-14</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов витоминизированный</b> <i>компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Ca-1, P-1, Mg-1, K-20, Калорийность-43, Углеводы-11, ВитаминС-1	<b>6-11</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Ca-23, Fe-2, K-235, Mg-40, P-109, ВитаминЕ-7, Калорийность-651, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-86, ВитаминС-7	<b>75-83</b>
<b>Итого за день</b>		Ca-170, Fe-8, K-1 447, Mg-134, P-511, ВитаминЕ-13, Калорийность-1 195, Белки-43, Жиры-52, Углеводы-143, ВитаминС-37	<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>			
15	<b>Огурец свежий</b>	P-2, K-15, Ca-1, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-63</b>
90	<b>Котлеты из филе птицы панированные</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</i>	Ca-102, Fe-5, K-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	<b>46-10</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Ca-42, P-100, K-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминС-27	<b>22-66</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	<b>2-42</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		P-403, K-1 216, ВитаминЕ-6, Ca-145, Fe-6, Mg-94, Калорийность-583, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-66, ВитаминС-28	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		P-403, K-1 216, ВитаминЕ-6, Ca-145, Fe-6, Mg-94, Калорийность-583, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-66, 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>			
10	<b>Огурец свежий</b>	P-2, K-10, Ca-1, Mg-1, Калорийность-1	<b>1-75</b>
90	<b>Котлеты из филе птицы панированные</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</i>	Ca-102, Fe-5, K-416, Mg-59, P-301, ВитаминE-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	<b>46-71</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Ca-42, P-100, K-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминC-27	<b>22-66</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-69</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		P-403, K-1 211, ВитаминE-6, Ca-145, Fe-6, Mg-94, Калорийность-589, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-67, ВитаминC-27	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		P-403, K-1 211, ВитаминE-6, Ca-145, Fe-6, Mg-94, Калорийность-589, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-67, ВитаминC-27	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**Зав нач школы**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Котлеты из филе птицы панированные</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное</i>	Са-102, Fe-5, К-416, Mg-59, P-301, ВитаминЕ-6, Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-19	<b>51-64</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-34, Са-42, P-100, К-785, Калорийность-200, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23, ВитаминС-27	<b>19-75</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14	<b>2-42</b>
20	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	<b>1-19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-144, Fe-6, К-1 201, Mg-93, P-401, ВитаминЕ-6, Калорийность-582, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-66, ВитаминС-27	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-144, Fe-6, К-1 201, Mg-93, P-401, ВитаминЕ-6, Калорийность-582, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-66, ВитаминС-27	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**Обед нач школы**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Огурец свежий</b>	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>3-51</b>
250	<b>Суп с макаронными изделиями мясом</b> <i>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Са-12, Fe-1, К-75, Mg-9, Р-29, ВитаминЕ-4, Калорийность-161, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминС-2	<b>18-11</b>
150	<b>Плов из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, Р-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>44-89</b>
200	<b>Компот из смеси сухофруктов витоминизированный</b> <i>компотная смесь, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Са-1, Р-1, Mg-1, К-20, Калорийность-43, Углеводы-11, ВитаминС-1	<b>6-11</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Р-97, К-227, ВитаминЕ-6, Са-23, Fe-2, Mg-35, Калорийность-585, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-78, ВитаминС-7	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Р-97, К-227, ВитаминЕ-6, Са-23, Fe-2, Mg-35, Калорийность-585, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-78, ВитаминС-7	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.