

# 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 (беск), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</i>	Са-12, Fe-1, К-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-2	<b>17-70</b>
70	<b>Котлеты натуральная из филе курицы</b> <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-79, Fe-4, К-324, Mg-46, P-234, ВитаминЕ-4, Калорийность-220, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-15	<b>36-50</b>
150	<b>Плов</b> <i>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>37-70</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	<b>11-70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-40</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-122, Fe-7, К-940, Mg-98, P-382, ВитаминЕ-10, Калорийность-968, Белки-33, Жиры-40, Углеводы-156, ВитаминС-12	<b>108-40</b>
<b>Выпечка</b>			
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-57, Fe-3, К-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	<b>9-79</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>6-90</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>10-80</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>13-80</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>4-20</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>33-90</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>12-40</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-641, Fe-19, К-1 371, Mg-123, P-1 525, ВитаминЕ-14, Калорийность-1 679, Белки-97, Жиры-111, Углеводы-68, ВитаминС-23	<b>91-79</b>
<b>Итого за день</b>		Са-763, Fe-26, К-2 311, Mg-221, P-1 907, ВитаминЕ-24, Калорийность-2 647, Белки-130, Жиры-151, Углеводы-224, ВитаминС-35	<b>200-19</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>			
32	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-2, Р-4, К-46, Mg-3, Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-4	<b>2-97</b>
100	<b>Котлеты натуральная из филе курицы</b> <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Са-113, Fe-5, К-462, Mg-66, P-335, B1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-314, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-21	<b>49-03</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	<b>11-65</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>2-79</b>
33	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	<b>8-56</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-144, B1-1, P-407, К-963, ВитаминЕ-6, Fe-6, Mg-88, Калорийность-649, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-75, ВитаминС-16	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
15	<b>Огурец свежий</b>	P-2, К-15, Са-1, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>1-75</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>	Са-12, Fe-1, К-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-2	<b>16-75</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>37-76</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>16-36</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		P-121, К-433, ВитаминЕ-6, Са-48, Fe-3, Mg-52, Калорийность-650, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-134, ВитаминС-24	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-192, B1-1, P-528, К-1 396, ВитаминЕ-12, Fe-9, Mg-140, Калорийность-1 299, Белки-41, Жиры-50, Углеводы-209, ВитаминС-40	<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>			
15	<b>Огурец свежий</b>	P-2, K-15, Ca-1, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>1-75</b>
100	<b>Котлеты натуральная из филе курицы</b> <i>яйцо, филе цыпленка бройлера 40, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Ca-113, Fe-5, K-462, Mg-66, P-335, B1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-314, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-21	<b>51-48</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>10-42</b>
187	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	<b>2-79</b>
33	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Ca-3, K-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	<b>8-56</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		P-405, K-932, ВитаминЕ-6, Ca-143, Fe-6, B1-1, Mg-86, Калорийность-646, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-74, ВитаминС-13	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		P-405, K-932, ВитаминЕ-6, Ca-143, Fe-6, B1-1, Mg-86, Калорийность-646, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-74, ВитаминС-13	<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>Огурец свежий</b>	Р-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-34</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>49-36</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	<b>11-65</b>
33	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-3, К-20, P-14, Калорийность-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	<b>8-56</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	<b>3-09</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Р-373, К-892, ВитаминЕ-6, Са-133, Fe-6, Mg-79, Калорийность-620, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-73, ВитаминС-14	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Р-373, К-892, ВитаминЕ-6, Са-133, Fe-6, Mg-79, Калорийность-620, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-73, ВитаминС-14	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.