

# 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>14-80</b>
90	<b>Печень по-строгановски</b> <i>печень, сметана, лук, масло растительное, 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>35-60</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 2)</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>19-70</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>12-10</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-51, Р-318, Fe-6, ВитаминЕ-9, К-910, Mg-50, Калорийность-847, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминС-40	<b>87-00</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, Р-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-156, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-21	<b>9-60</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>	Са-1 253, Fe-16, К-2 578, Mg-288, Р-1 876, В1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	<b>33-30</b>
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b> <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-818, Fe-5, К-1 403, Mg-145, Р-896, В1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	<b>13-80</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота ,пирог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-66, Fe-10, К-1 157, Mg-83, Р-351, В1-1, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 014, Белки-42, Жиры-34, Углеводы-383, ВитаминС-25	<b>7-10</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, Р-944, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	<b>12-80</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, Р-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>4-20</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-2 636, Fe-41, К-6 318, Mg-694, Р-4 362, В1-4, ВитаминЕ-96, Калорийность-10 503, Белки-332, Жиры-271, Углеводы-1 679, ВитаминС-79	<b>80-80</b>
<b>Итого за день</b>		В1-4, Са-2 687, Р-4 680, Fe-47, ВитаминЕ-105, К-7 228, Mg-744, Калорийность-11 350, Белки-362, Жиры-309, Углеводы-1 773, ВитаминС-119	<b>167-80</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>			
60	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>14-11</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)</b>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>24-99</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>14-47</b>
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
187	<b>Чай с лимоном</b>	Са-3, К-11, Mg-1, P-1, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-5	<b>2-80</b>
	<i>сахарный песок, лимон, чай</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>
1	<b>Шоколадка</b>		<b>17-03</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-47, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-591, P-106, Калорийность-549, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-63, ВитаминС-15	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>горошек зеленый (консервы)</b>	Са-6, К-30, Mg-6, P-19, Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2, ВитаминС-3	<b>7-97</b>
265	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	Са-11, P-30, ВитаминЕ-1, К-253, Mg-12, Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-9	<b>14-64</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>24-07</b>
	<i>печень, сметана, лук, масло растительное, мука пшеничная, соль, масло сливочное</i>		
180	<b>Рис отварной</b>	Са-4, P-66, Mg-22, К-44, Калорийность-274, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-47	<b>11-98</b>
	<i>рис, масло сливочное, соль</i>		
200	<b>Сок</b>	К-240, Са-7, P-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	<b>13-96</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-34, Fe-6, К-751, Mg-64, P-356, ВитаминЕ-4, Калорийность-772, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-114, ВитаминС-44	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-81, Fe-7, Mg-98, ВитаминЕ-9, К-1 342, P-462, Калорийность-1 321, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-177, ВитаминС-59	<b>150-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В. Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**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>			
50	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>11-76</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)</b>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>25-01</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>14-47</b>
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
207	<b>Чай с лимоном</b>	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	<b>3-11</b>
	<i>сахарный песок, лимон, чай</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>
73	<b>Кондитерское изделие</b>	Са-7, К-44, P-30, Калорийность-245, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-57	<b>19-05</b>
	<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Са-54, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-636, P-137, Калорийность-800, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-121, ВитаминС-16	<b>75-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Са-54, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-636, P-137, Калорийность-800, Белки-18, Жиры-29, Углеводы-121, ВитаминС-16	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В. Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**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>			
50	<b>горошек зеленый (консервы)</b>	Са-10, К-50, Mg-11, P-31, Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3, ВитаминС-5	<b>11-37</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)</b>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, P-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>25-01</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>14-47</b>
	<i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>		
207	<b>Чай с лимоном</b>	Са-3, К-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	<b>3-59</b>
	<i>сахарный песок, лимон, чай</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>
73	<b>Кондитерское изделие</b>	Са-7, К-44, P-30, Калорийность-245, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-57	<b>18-96</b>
	<i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>		
	<b>Итого за Завтрак</b>	Са-64, Fe-1, К-686, Mg-45, P-168, ВитаминЕ-5, Калорийность-820, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-124, ВитаминС-21	<b>75-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Са-64, Fe-1, К-686, Mg-45, P-168, ВитаминЕ-5, Калорийность-820, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-124, ВитаминС-21	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.