

# 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 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-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминС-2	<b>13-70</b>
150	<b>Оладьи со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Са-129, К-159, Mg-16, P-105, ВитаминЕ-2, Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67	<b>24-10</b>
80	<b>Гуляш из свинины</b> <i>мясо свинины (беск), лук, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль</i>	К-60, Mg-5, ВитаминЕ-2, P-11, Са-4, Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2, ВитаминС-2	<b>26-80</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-203, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	<b>12-40</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-50</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-149, Fe-1, К-336, Mg-49, P-202, ВитаминЕ-8, Калорийность-1 113, Белки-39, Жиры-36, Углеводы-157, ВитаминС-4	<b>81-90</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-21, Fe-4, К-350, Mg-46, P-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	<b>9-50</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>мука пшеничная, капуста, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-180, Fe-7, К-1 354, Mg-109, P-423, В1-1, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 818, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-298, ВитаминС-135	<b>6-90</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>мука пшеничная, творог, яйцо, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Са-475, Fe-6, К-781, Mg-126, P-944, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 208, Белки-93, Жиры-64, Углеводы-313, ВитаминС-1	<b>12-80</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, P-896, В1-1, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 614, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-496, ВитаминС-3	<b>13-80</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>	Са-1 253, Fe-16, К-2 578, Mg-288, P-1 876, В1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	<b>28-30</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, P-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>4-30</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-2 750, Fe-38, К-6 515, Mg-720, P-4 434, В1-4, ВитаминЕ-103, Калорийность-11 598, Белки-362, Жиры-333, Углеводы-1 786, ВитаминС-189	<b>75-60</b>
<b>Итого за день</b>		Са-2 899, Fe-39, К-6 851, Mg-769, P-4 636, В1-4, ВитаминЕ-111, Калорийность-12 711, Белки-401, Жиры-369, Углеводы-1 943, ВитаминС-193	<b>157-50</b>

\_\_\_\_\_ Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**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>			
200	<b>Оладьи со сгущенным молоком</b> <small>мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль</small>	Са-172, Fe-1, К-212, Mg-21, P-140, ВитаминЕ-3, Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминС-1	<b>41-83</b>
200	<b>Йогурт питьевой</b>	Са-224, К-274, Mg-26, P-172, Калорийность-131, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, ВитаминС-1	<b>14-59</b>
200	<b>Яблоки</b>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-4	<b>16-10</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахарный песок, чай</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-48</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-832, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-127, ВитаминС-6	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Огурец свежий</b>	P-3, К-20, Са-2, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>1-10</b>
265	<b>Суп с макаронными изделиями мясом</b> <small>мясо птицы 40, вермишель, мясо свинины (бек), морковь, лук, масло сливочное, соль, томатная паста, лавровый лист</small>	Са-12, Fe-1, К-80, Mg-10, P-31, ВитаминЕ-4, Калорийность-170, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминС-2	<b>13-18</b>
100	<b>Гуляш из свинины</b> <small>мясо свинины (бек), лук, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная, соль</small>	К-75, Mg-6, ВитаминЕ-2, P-14, Са-5, Калорийность-218, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминС-3	<b>33-48</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Mg-84, К-158, P-125, Са-12, Fe-3, Калорийность-243, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	<b>13-60</b>
200	<b>Сок</b>	К-240, Са-7, P-32, Fe-1, Mg-12, Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-10	<b>11-26</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		P-205, К-573, ВитаминЕ-6, Са-38, Fe-5, Mg-113, Калорийность-809, Белки-37, Жиры-30, Углеводы-97, ВитаминС-16	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-434, Fe-6, К-1 059, Mg-160, P-517, ВитаминЕ-9, Калорийность-1 641, Белки-59, Жиры-49, Углеводы-224, ВитаминС-22	<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>			
200	<b>Оладьи со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Са-172, Fe-1, К-212, Mg-21, P-140, ВитаминЕ-3, Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминС-1	<b>40-21</b>
200	<b>Йогурт питьевой</b>	Са-224, К-274, Mg-26, P-172, Калорийность-131, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-22, ВитаминС-1	<b>14-59</b>
143	<b>Мандарины</b>	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12, ВитаминС-86	<b>17-72</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-48</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-796, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-138, ВитаминС-88	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-396, Fe-1, К-486, Mg-47, P-312, ВитаминЕ-3, Калорийность-796, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-138, ВитаминС-88	<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>			
200	<b>Оладьи со сгущенным молоком</b> <i>мука пшеничная, молоко цельное, молоко сгущенное, сахарный песок, повидло разное, масло сливочное, масло растительное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Са-172, Fe-1, К-212, Mg-21, P-140, ВитаминЕ-3, Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминС-1	<b>44-04</b>
174	<b>Йогурт питьевой</b>	Са-195, К-238, Mg-23, P-150, Калорийность-114, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-1	<b>12-71</b>
196	<b>Яблоки</b>	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-4	<b>15-77</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-48</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-367, Fe-1, К-450, Mg-44, P-290, ВитаминЕ-3, Калорийность-813, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-124, ВитаминС-6	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-367, Fe-1, К-450, Mg-44, P-290, ВитаминЕ-3, Калорийность-813, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-124, ВитаминС-6	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.