

## 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>14-30</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>33-40</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>11-70</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-51, Р-318, Fe-6, ВитаминЕ-9, К-910, Mg-50, Калорийность-847, Белки-30, Жиры-38, Углеводы-94, ВитаминС-40	<b>84-00</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, Р-259, ВитаминЕ-25, Калорийность-1 447, Белки-32, Жиры-52, Углеводы-213	<b>9-60</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, Р-1 876, В1-1, ВитаминЕ-12, Калорийность-3 312, Белки-127, Жиры-117, Углеводы-435, ВитаминС-50	<b>30-80</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>мука пшеничная, творог, яйцо, 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>
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>мука пшеничная, повидло разное, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-95, Fe-10, К-736, Mg-121, Р-625, В1-1, ВитаминЕ-21, Калорийность-2 488, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-478, ВитаминС-1	<b>9-70</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, яйцо, соль</i>	Mg-6, ВитаминЕ-3, К-49, Р-36, Са-3, Калорийность-199, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-31	<b>4-30</b>
75	<b>Пирожки с вишней</b> <i>мука пшеничная, вишня, сахарный песок, масло сливочное, яйцо, дрожжи, соль</i>	Са-115, Fe-5, К-1 037, Mg-117, Р-360, В1-1, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 432, Белки-38, Жиры-21, Углеводы-271, ВитаминС-38	<b>10-80</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-2 028, Fe-51, К-6 688, Mg-787, Р-4 451, В1-5, ВитаминЕ-106, Калорийность-13 100, Белки-379, Жиры-335, Углеводы-2 124, ВитаминС-115	<b>85-10</b>

---

**Итого за день** В1-5, Са-2 079, Р-4 769, Fe-57,  
ВитаминЕ-115, К-7 598, Mg-837,  
Калорийность-13 947, Белки-409,  
Жиры-373, Углеводы-2 218, ВитаминС-155

**169-10**

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>			
44	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>10-34</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>14-03</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>3-14</b>
	<i>сахарный песок, лимон, чай</i>		
30	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-6, К-28, Mg-4, P-20, Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	<b>2-40</b>
175	<b>Груши</b>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-7	<b>20-08</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-49, Fe-1, Mg-35, ВитаминЕ-5, К-601, P-114, Калорийность-662, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-70, ВитаминС-23	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>горошек зеленый (консервы)</b>		<b>6-82</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>14-32</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>24-68</b>
	<i>печень, сметана, лук, масло растительное, 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>15-54</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>11-26</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-28, P-326, Fe-6, ВитаминЕ-4, К-714, Mg-54, Калорийность-714, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминС-41	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-77, Fe-7, Mg-89, ВитаминЕ-9, К-1 315, P-440, Калорийность-1 376, Белки-40, Жиры-49, Углеводы-174, ВитаминС-64	<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>			
30	<b>горошек зеленый (консервы)</b>		<b>6-82</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)</b> <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>25-01</b>
180	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	<b>21-29</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, Р-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	<b>3-14</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
1	<b>Шоколадка</b>		<b>17-14</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-47, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-592, Р-107, Калорийность-555, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-64, ВитаминС-16	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-47, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-592, Р-107, Калорийность-555, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-64, ВитаминС-16	<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>			
50	<b>горошек зеленый (консервы)</b>		<b>11-37</b>
120	<b>Тефтели ( вариант 2)</b> <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, мука пшеничная, масло растительное, рис, томатная паста, соль</i>	Са-13, Mg-8, ВитаминЕ-5, К-53, Р-28, Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминС-2	<b>25-01</b>
180	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</i>	К-508, Fe-1, Р-64, Са-27, Mg-22, Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-8	<b>16-74</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Са-3, К-12, Mg-1, Р-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	<b>3-14</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
1	<b>Шоколадка</b>		<b>17-14</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-47, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-592, Р-107, Калорийность-555, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-64, ВитаминС-16	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-47, Fe-1, Mg-34, ВитаминЕ-5, К-592, Р-107, Калорийность-555, Белки-14, Жиры-27, Углеводы-64, ВитаминС-16	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.