

# Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
40	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>9-40</b>
250	<b>Суп картофельный с яйцом</b> <i>картофель, яйцо, мясо говядины, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-82, Fe-4, К-820, Mg-44, P-272, ВитаминЕ-1, Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-24	<b>14-90</b>
90	<b>Биточки из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i>	Са-456, Fe-6, К-642, Mg-92, P-449, В1-1, ВитаминЕ-26, Калорийность-288, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-12, ВитаминС-3	<b>31-10</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>4-10</b>
175	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель, мясо птицы 40, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная, лавровый лист</i>	К-548, ВитаминЕ-3, Mg-29, P-67, Са-17, Fe-1, Калорийность-208, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-15, ВитаминС-19	<b>26-70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-40</b>
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	<b>16-60</b>
200	<b>Компот из свежих плодов (Витаминизированный )</b> <i>яблоки для компота ,творог, сахарный песок, кислота лимонная</i>	P-3, К-50, Mg-2, Са-4, Калорийность-58, Углеводы-14, ВитаминС-12	<b>5-84</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-90</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-612, Fe-13, К-2 407, Mg-210, P-882, В1-1, ВитаминЕ-40, Калорийность-1 241, Белки-40, Жиры-47, Углеводы-164, ВитаминС-78	<b>113-94</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	<b>9-50</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>4-40</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-349, Fe-16, К-882, Mg-75, P-1 211, ВитаминЕ-10, Калорийность-1 139, Белки-81, Жиры-85, Углеводы-13	<b>13-90</b>
<b>Итого за день</b>		Са-961, Fe-29, К-3 289, Mg-285, P-2 093, В1-1, ВитаминЕ-50, Калорийность-2 380, Белки-121, Жиры-132, Углеводы-177, ВитаминС-78	<b>127-84</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>			
100	<b>Биточки из свинины</b> <i>мясо свинины (беск), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i>	Са-507, Fe-7, К-714, Mg-102, P-499, В1-1, ВитаминЕ-28, Калорийность-320, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-13, ВитаминС-3	<b>34-46</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>4-09</b>
50	<b>Бутерброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	К-60, P-137, Са-198, ВитаминЕ-1, Fe-1, Mg-14, Калорийность-153, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-18	<b>28-98</b>
200	<b>Напиток Витошка</b>	P-1, Са-1, К-6, Mg-1, Калорийность-51, Углеводы-13	<b>7-47</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-729, Fe-9, К-876, Mg-141, P-702, В1-1, ВитаминЕ-39, Калорийность-769, Белки-26, Жиры-40, Углеводы-78, ВитаминС-3	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Икра свекольная</b> <i>свекла красная, масло растительное, сахарный песок</i>	Са-23, К-248, P-36, Fe-1, Mg-18, ВитаминЕ-2, Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-7, ВитаминС-9	<b>1-11</b>
250	<b>Суп картофельный с яйцом</b> <i>картофель, яйцо, мясо говядины, морковь, лук, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-82, Fe-4, К-820, Mg-44, P-272, ВитаминЕ-1, Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-24	<b>26-28</b>
180	<b>Рагу из птицы</b> <i>картофель, мясо птицы 40, капуста, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, соль, мука пшеничная, лавровый лист</i>	К-564, ВитаминЕ-3, Mg-30, P-69, Са-18, Fe-1, Калорийность-214, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминС-20	<b>21-88</b>
186	<b>Сок</b>	К-223, Са-7, P-30, Fe-1, Mg-11, Калорийность-79, Белки-1, Углеводы-19, ВитаминС-9	<b>13-41</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>12-32</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-259, К-2 072, P-631, Fe-9, Mg-122, ВитаминЕ-8, Калорийность-765, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-80, ВитаминС-62	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-988, Fe-18, К-2 948, Mg-263, P-1 333, В1-1, ВитаминЕ-47, Калорийность-1 534, Белки-60, Жиры-76, Углеводы-158, ВитаминС-65	<b>150-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**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>			
105	<b>Биточки из свинины</b> <i>мясо свинины (беск), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i>	Са-532, Fe-7, К-749, Mg-107, P-524, B1-1, ВитаминЕ-30, Калорийность-336, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-14, ВитаминС-3	<b>34-64</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>8-96</b>
35	<b>Бутерброды с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр голландский, масло сливочное</i>	К-42, P-96, Са-139, Mg-9, Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-13	<b>7-54</b>
180	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	P-82, Са-114, К-137, Mg-12, Калорийность-121, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-23	<b>17-81</b>
75	<b>Яблоки</b>	Калорийность-33, ВитаминС-2	<b>6-05</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-808, Fe-8, К-1 024, Mg-152, P-767, B1-1, ВитаминЕ-40, Калорийность-842, Белки-28, Жиры-41, Углеводы-84, ВитаминС-5	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-808, Fe-8, К-1 024, Mg-152, P-767, B1-1, ВитаминЕ-40, Калорийность-842, Белки-28, Жиры-41, Углеводы-84, ВитаминС-5	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

**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>			
110	<b>Биточки из свинины</b> <i>мясо свинины (бек), молоко цельное, хлеб пшеничный, панировочные сухари, масло растительное, чеснок, соль</i>	Са-558, Fe-8, К-785, Mg-112, P-549, B1-1, ВитаминЕ-31, Калорийность-352, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-14, ВитаминС-3	<b>25-61</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>9-32</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>15-30</b>
200	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b> <i>молоко сгущенное, кофейный напиток</i>	P-92, Са-127, К-152, Mg-14, Калорийность-135, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-26	<b>17-89</b>
60	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-12, Fe-1, К-56, Mg-8, P-39, ВитаминЕ-1, Калорийность-157, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31	<b>4-91</b>
3	<b>Сыр (порциями)</b> <i>сыр российский, сыр голландский</i>	Са-26, Mg-1, P-15, К-3, Калорийность-11, Белки-1, Жиры-1	<b>1-97</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-875, Fe-12, К-1 309, Mg-178, P-984, B1-1, ВитаминЕ-44, Калорийность-1 144, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-122, ВитаминС-3	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-875, Fe-12, К-1 309, Mg-178, P-984, B1-1, ВитаминЕ-44, Калорийность-1 144, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-122, ВитаминС-3	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.