

# Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной</b> <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22, Са-45, Fe-1	<b>22-80</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 1) соусом томатным</b> <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2, Са-23	<b>32-90</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, Са-4	<b>13-50</b>
80	<b>Мясо по французки</b> <i>мясо свинины (бек), сыр голландский, томатная паста, сметана, чеснок, соль</i>	Калорийность-124, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-6, Са-285, Fe-1	<b>49-00</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>		Калорийность-863, Белки-30, Жиры-36, Углеводы-102, ВитаминС-30, Са-357, Fe-2	<b>123-10</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
75	<b>Пирожки с вишней</b> <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4, Са-34, Fe-1	<b>13-00</b>
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6, Са-337, Fe-15	<b>9-90</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14, Са-140, Fe-6	<b>7-40</b>
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22, Са-57, Fe-3	<b>9-80</b>
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b> <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17, Са-129, Fe-2	<b>14-00</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>	Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5, Са-158, Fe-3	<b>37-40</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7, Са-12, Fe-1	<b>4-10</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23, Са-867, Fe-31	<b>95-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 277, Белки-185, Жиры-203, Углеводы-171, ВитаминС-53, Са-1 224, Fe-33	<b>218-70</b>

**ОВЗ**

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>Каша вязкая молочная Дружба</b> <i>молоко цельное, крупа пшеничная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминС-1, Са-127, Fe-1	<b>18-31</b>
200	<b>Какао с молоком витаминизированное</b> <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25, Са-6, Fe-1	<b>16-65</b>
30	<b>Бутерброды горячие с сыром</b> <i>хлеб пшеничный, сыр российский, масло сливочное</i>	Калорийность-88, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-9, Са-83	<b>10-34</b>
117	<b>Мандарины</b>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, ВитаминС-70	<b>29-64</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-550, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-83, ВитаминС-71, Са-216, Fe-2	<b>74-94</b>
<b><u>Обед</u></b>			
5	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>0-70</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной</b> <i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22, Са-45, Fe-1	<b>22-82</b>
100	<b>Тефтели ( вариант 1) соусом томатным</b> <i>мясо свинины (бек), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-2, Са-21	<b>29-91</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, Са-4	<b>12-63</b>
200	<b>Компот из свежих плодов (2 вар)</b> <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15, Са-8	<b>7-22</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-777, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-127, ВитаминС-40, Са-78, Fe-1	<b>75-06</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 327, Белки-37, Жиры-46, Углеводы-210, ВитаминС-111, Са-294, Fe-3	<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>			
30	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>8-89</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 1) соусом томатным</b> <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2, Са-23	<b>32-90</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, Са-4	<b>13-51</b>
200	<b>Компот из свежих плодов (2 вар)</b> <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15, Са-8	<b>17-32</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17, Са-35	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17, Са-35	<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>			
36	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>8-89</b>
110	<b>Тефтели ( вариант 1) соусом томатным</b> <small>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</small>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2, Са-23	<b>32-90</b>
150	<b>Рис отварной</b> <small>рис, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, Са-4	<b>13-51</b>
200	<b>Компот из свежих плодов (2 вар)</b> <small>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15, Са-8	<b>17-32</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17, Са-35	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17, Са-35	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.