

# 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>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Са-28, Fe-1, К-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	<b>25-90</b>
100	<b>Птица, тушеная в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Са-12, К-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	<b>33-20</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>9-60</b>
80	<b>Мясо по французки</b> <i>мясо свинины (беск), сыр голландский, томатная паста, сметана, чеснок, соль</i>	Са-285, Fe-1, К-160, Mg-23, P-177, Калорийность-124, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-6	<b>48-90</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-50</b>
200	<b>Снежок</b>		<b>19-80</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Са-348, Fe-3, К-767, Mg-76, P-317, ВитаминЕ-13, Калорийность-838, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-92, ВитаминС-24	<b>142-30</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>9-80</b>
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-57, Fe-3, К-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	<b>9-70</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Са-140, Fe-6, К-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	<b>7-40</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>13-90</b>
75	<b>Пирожки с вишней</b> <i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитков и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>	Са-34, Fe-1, К-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	<b>13-00</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>	Са-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	<b>36-20</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>4-10</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Са-867, Fe-31, К-2 031, Mg-176, P-2 413, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23	<b>94-10</b>

---

**Итого за день** Са-1 215, Fe-34, К-2 798, Mg-252, P-2 730, **236-40**  
ВитаминЕ-31, Калорийность-3 252,  
Белки-188, Жиры-201, Углеводы-161,  
ВитаминС-47

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

**ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150/5	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Mg-11, P-155, Fe-1, K-87, Ca-121, Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3	<b>61-29</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Ca-3, K-12, Mg-1, P-2, Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6	<b>3-98</b>
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-57, Fe-3, K-149, Mg-17, P-197, ВитаминЕ-2, Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22	<b>9-73</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Mg-29, P-354, Fe-4, ВитаминЕ-2, K-248, Ca-181, Калорийность-665, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-40, ВитаминС-6	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
5	<b>Огурец свежий</b>	P-1, K-5	<b>0-70</b>
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), огурцы соленые, морковь, рис, лук, масло растительное, сметана, масло сливочное, соль, лавровый лист</i>	Ca-28, Fe-1, K-452, Mg-25, P-64, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16	<b>21-89</b>
90	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Ca-11, K-53, Mg-3, P-10, ВитаминЕ-1, Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2	<b>24-21</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Ca-22, Fe-1, K-93, Mg-24, P-63, ВитаминЕ-9, Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33	<b>9-24</b>
180	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Ca-27, Fe-1, K-226, Mg-17, P-24, Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18	<b>16-58</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		P-162, K-829, ВитаминЕ-12, Ca-88, Fe-3, Mg-69, Калорийность-750, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-102, ВитаминС-36	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Mg-98, P-516, Fe-7, ВитаминЕ-14, K-1 077, Ca-269, Калорийность-1 415, Белки-54, Жиры-66, Углеводы-142, ВитаминС-42	<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>7-35</b>
110	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b>	Са-14, К-65, Mg-4, P-13, ВитаминЕ-1, Калорийность-214, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминС-3	<b>37-29</b>
	<small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>		
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>9-55</b>
	<small>рожки, масло сливочное, соль</small>		
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	<b>18-43</b>
	<small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>		
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
	<b>Итого за Завтрак</b>	Са-67, Fe-2, К-412, Mg-47, P-104, ВитаминЕ-11, Калорийность-689, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминС-23	<b>75-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Са-67, Fe-2, К-412, Mg-47, P-104, ВитаминЕ-11, Калорийность-689, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминС-23	<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>			
30	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>7-35</b>
100	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b>	Са-12, К-59, Mg-4, P-11, ВитаминЕ-1, Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминС-2	<b>37-29</b>
<i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>			
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Са-23, Fe-1, К-96, Mg-24, P-65, ВитаминЕ-10, Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	<b>9-55</b>
<i>рожки, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b>	Са-30, Fe-1, К-251, Mg-19, P-26, Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20	<b>18-43</b>
<i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>			
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-65, Fe-2, К-406, Mg-47, P-102, ВитаминЕ-11, Калорийность-670, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминС-22	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-65, Fe-2, К-406, Mg-47, P-102, ВитаминЕ-11, Калорийность-670, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминС-22	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.