

# Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Обед</u></b>			
270	<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>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-17, Са-30, Fe-1	<b>29-22</b>
90	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-11	<b>31-70</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Са-23, Fe-1	<b>9-60</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-828, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-94, ВитаминС-25, Са-349, Fe-3	<b>124-42</b>
<b><u>Выпечка</u></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>Ватрушка с творогом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5, Са-111, Fe-3	<b>14-00</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>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <i>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11, Са-50, Fe-2	<b>8-80</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>
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>
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>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 218, Белки-141, Жиры-150, Углеводы-73, ВитаминС-4, Са-730, Fe-27	<b>73-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 046, Белки-174, Жиры-183, Углеводы-167, ВитаминС-29, Са-1 079, Fe-30	<b>198-02</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**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	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>яйцо, сыр российский, молоко цельное, масло сливочное</i>	Калорийность-330, Белки-18, Жиры-27, Углеводы-3, Са-117, Fe-1	<b>61-24</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай</i>	Калорийность-64, Углеводы-15, ВитаминС-6, Са-3	<b>3-98</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>9-78</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-654, Белки-29, Жиры-40, Углеводы-40, ВитаминС-6, Са-177, Fe-4	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1, Са-1	<b>1-40</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>	Калорийность-122, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16, ВитаминС-16, Са-28, Fe-1	<b>22-20</b>
90	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b> <i>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</i>	Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-11	<b>32-00</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <i>рожки, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Са-22, Fe-1	<b>6-53</b>
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20, Са-30, Fe-1	<b>11-09</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-742, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-100, ВитаминС-38, Са-92, Fe-3	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 396, Белки-52, Жиры-65, Углеводы-140, ВитаминС-44, Са-269, Fe-7	<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>			
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1, Са-1	<b>1-40</b>
120	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b> <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-4, ВитаминС-3, Са-15	<b>43-37</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Са-23, Fe-1	<b>9-55</b>
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20, Са-30, Fe-1	<b>18-30</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-23, Са-69, Fe-2	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-23, Са-69, Fe-2	<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>			
10	<b>Огурец свежий</b>	Калорийность-1, Са-1	<b>1-40</b>
120	<b>Птица, тушенная в сметанном соусе с томатом</b> <small>мясо птицы 40, сметана, томатная паста, мука пшеничная, масло растительное</small>	Калорийность-234, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-4, ВитаминС-3, Са-15	<b>43-37</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> <small>рожки, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Са-23, Fe-1	<b>9-55</b>
200	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <small>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</small>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-20, Са-30, Fe-1	<b>18-30</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-23, Са-69, Fe-2	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-710, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-91, ВитаминС-23, Са-69, Fe-2	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.