

# 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>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22, Са-45, Fe-1	<b>27-00</b>
<i>свекла красная, мясо птицы 40, капуста, картофель, мясо говядины, мясо свинины (бек), морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>			
150	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, Са-111	<b>62-00</b>
<i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>			
90	<b>Гуляш из птицы</b>	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-13	<b>39-40</b>
<i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>			
155	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, Са-23, Fe-1	<b>9-60</b>
<i>рожки, масло сливочное, соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-50</b>
<i>сахарный песок, чай</i>			
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 027, Белки-43, Жиры-38, Углеводы-124, ВитаминС-24, Са-192, Fe-2	<b>142-90</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
113	<b>Пицца школьная ТТК</b>	Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5, Са-158, Fe-3	<b>35-40</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>			
75	<b>Пирожки с вишней</b>	Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4, Са-34, Fe-1	<b>13-00</b>
<i>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</i>			
50	<b>Булочка домашняя</b>	Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7, Са-12, Fe-1	<b>4-10</b>
<i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b>	Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6, Са-337, Fe-15	<b>9-90</b>
<i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	<b>Пирожки с капустой</b>	Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14, Са-140, Fe-6	<b>7-40</b>
<i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	<b>Ватрушка с повидло</b>	Калорийность-260, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-22, Са-57, Fe-3	<b>9-80</b>
<i>яйцо, мука пшеничная, повидло разное, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>			
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b>	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17, Са-129, Fe-2	<b>14-00</b>
<i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>			
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 414, Белки-155, Жиры-167, Углеводы-69, ВитаминС-23, Са-867, Fe-31	<b>93-60</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 441, Белки-198, Жиры-205, Углеводы-193, ВитаминС-47, Са-1 059, Fe-33	<b>236-50</b>

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>			
170	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b> <i>творог, яйцо, молоко сгущенное, молоко цельное, мука пшеничная, крупа манная, сахарный песок, масло сливочное, панировочные сухари, соль</i>	Калорийность-422, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-44, Са-125	<b>70-87</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахарный песок, чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	<b>2-53</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Са-4	<b>1-60</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-534, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-69, Са-129	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
5	<b>Огурец свежий</b>		<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 говядины, мясо свинины (бек), 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>27-00</b>
90	<b>Гуляш из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-136, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-13	<b>31-18</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Са-12, Fe-3	<b>6-16</b>
180	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18, Са-27, Fe-1	<b>7-58</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-753, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-109, ВитаминС-42, Са-97, Fe-5	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 287, Белки-52, Жиры-40, Углеводы-178, ВитаминС-42, Са-226, Fe-5	<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>
100	<b>Гуляш из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-15, Fe-1	<b>43-81</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Са-12, Fe-3	<b>10-95</b>
180	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18, Са-27, Fe-1	<b>16-47</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-37</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-647, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-96, ВитаминС-20, Са-55, Fe-5	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-647, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-96, ВитаминС-20, Са-55, Fe-5	<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>
100	<b>Гуляш из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, лук, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль</i>	Калорийность-151, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминС-2, Са-15, Fe-1	<b>43-98</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, Са-12, Fe-3	<b>11-37</b>
180	<b>Компот из черной и красной смородины</b> <i>смородина красная, смородина черная для компота, сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-18, Са-27, Fe-1	<b>16-47</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-624, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-91, ВитаминС-20, Са-55, Fe-5	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-624, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-91, ВитаминС-20, Са-55, Fe-5	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.