

# 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 (беск), мясо говядины, морковь, лук, томатная паста, масло растительное, сметана, сахарный песок, соль, чеснок, лимонная кислота</i>	Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	<b>22-30</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>	Mg-7, ВитаминЕ-3, K-67, P-32, Ca-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	<b>32-90</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-55, Mg-18, K-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>13-50</b>
90	<b>Курица отварная бедро</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, мясо птицы 40, масло сливочное, лук, соль</i>		<b>47-90</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>		Ca-72, Fe-1, K-509, Mg-52, P-144, ВитаминЕ-5, Калорийность-739, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-98, ВитаминС-24	<b>121-50</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>	Ca-34, Fe-1, K-121, Mg-11, P-85, Калорийность-99, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-4	<b>13-00</b>
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-337, Fe-15, K-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	<b>9-80</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>яйцо, мука пшеничная, капуста, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-140, Fe-6, K-403, Mg-32, P-438, ВитаминЕ-3, Калорийность-408, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-6, ВитаминС-14	<b>7-40</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-111, Fe-3, K-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	<b>14-30</b>
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b> <i>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</i>	Ca-129, Fe-2, K-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	<b>13-90</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>	Ca-158, Fe-3, K-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	<b>32-70</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <i>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</i>	Ca-12, Fe-1, K-28, Mg-2, P-39, ВитаминЕ-4, Калорийность-130, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-7	<b>4-10</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Ca-921, Fe-31, K-2 076, Mg-179, P-2 500, ВитаминЕ-18, Калорийность-2 428, Белки-164, Жиры-173, Углеводы-52, ВитаминС-23	<b>95-20</b>
<b>Итого за день</b>		Ca-993, Fe-32, K-2 585, Mg-231, P-2 644, ВитаминЕ-23, Калорийность-3 167, Белки-186, Жиры-201, Углеводы-150, ВитаминС-47	<b>216-70</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>			
200	<b>Каша вязкая молочная Дружба</b> <i>молоко цельное, крупа пшеничная, рис, сахарный песок, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-37, K-201, P-155, Ca-127, Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминС-1	<b>18-31</b>
200	<b>Какао с молоком витаминизированное</b> <i>молоко цельное, сахарный песок, какао, какао витошка</i>	Ca-6, Fe-1, K-61, Mg-17, P-26, Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	<b>18-01</b>
50	<b>Бутерброды с сыром</b> <i>сыр голландский, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Ca-304, K-49, Mg-19, P-193, Калорийность-152, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-10	<b>24-88</b>
100	<b>Яблоки</b>	Калорийность-44, ВитаминС-2	<b>13-80</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Fe-2, Mg-73, K-311, P-374, Ca-437, Калорийность-614, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-74, ВитаминС-3	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
10	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Ca-1, P-1, K-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>1-40</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>	Ca-45, Fe-1, K-405, Mg-27, P-57, ВитаминЕ-2, Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминС-22	<b>22-30</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>	Mg-7, ВитаминЕ-3, K-61, P-29, Ca-21, Калорийность-215, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-2	<b>25-82</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Ca-4, P-55, Mg-18, K-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<b>13-51</b>
180	<b>Компот из свежих плодов (2 вар)</b> <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	P-5, Ca-7, Mg-5, K-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	<b>10-19</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Ca-78, P-147, K-564, ВитаминЕ-5, Fe-1, Mg-58, Калорийность-763, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-122, ВитаминС-39	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Fe-3, Mg-131, ВитаминЕ-5, K-875, P-521, Ca-515, Калорийность-1 377, Белки-38, Жиры-47, Углеводы-196, ВитаминС-42	<b>150-00</b>

Медсестра

Прокофьева Г.В.

Повар

Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**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>			
30	<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>7-35</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>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, Р-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	<b>34-46</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, Р-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<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>	Р-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	<b>17-30</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Mg-30, ВитаминЕ-3, К-156, Р-93, Са-35, Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Mg-30, ВитаминЕ-3, К-156, Р-93, Са-35, Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.

Директор

Дьячкова Е.Ю.

**Соц нач школа**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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>Тефтели ( вариант 1) соусом томатным</b> <i>мясо свинины (беск), лук, сметана, молоко цельное, хлеб пшеничный, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Mg-7, ВитаминЕ-3, К-67, P-32, Са-23, Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминС-2	<b>34-46</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Са-4, P-55, Mg-18, К-37, Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39	<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>	P-6, Са-8, Mg-5, К-52, Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-15	<b>17-30</b>
40	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20	<b>2-38</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Mg-30, ВитаминЕ-3, К-156, P-93, Са-35, Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Mg-30, ВитаминЕ-3, К-156, P-93, Са-35, Калорийность-699, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-120, ВитаминС-17	<b>75-00</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Прокофьева Г.В.

Повар \_\_\_\_\_ Коровкина Н.М.