

## 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>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной</b> <small>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (беск), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</small>	ВитаминЕ-1, Са-18, Р-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	<b>19-40</b>
90	<b>Филе рыбные в яйце</b> <small>минтай, яйцо, масло растительное, мука пшеничная</small>		<b>44-90</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <small>картофель, молоко цельное, масло сливочное, соль</small>	К-424, Fe-1, P-53, Са-23, Mg-18, Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-7	<b>14-60</b>
150	<b>Плов</b> <small>мясо свинины (беск), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</small>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, P-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>54-00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахарный песок, чай</small>	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>		Fe-2, ВитаминЕ-3, Са-49, P-138, Mg-51, К-693, Калорийность-707, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-99, ВитаминС-23	<b>157-60</b>
<b><u>Выпечка</u></b>			
60	<b>Пирожки с яйцом</b> <small>яйцо, мука пшеничная, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</small>	Са-337, Fe-15, К-854, Mg-73, P-1 172, ВитаминЕ-6, Калорийность-1 009, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-6	<b>9-90</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <small>яйцо, мука пшеничная, творог, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</small>	Са-111, Fe-3, К-194, Mg-20, P-284, ВитаминЕ-2, Калорийность-274, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-5	<b>14-00</b>
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b> <small>яйцо, мука пшеничная, молоко сгущенное, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</small>	Са-129, Fe-2, К-217, Mg-19, P-224, ВитаминЕ-2, Калорийность-244, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-17	<b>14-00</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <small>яйцо, мука пшеничная, яблоки для компота, пироги, сахарный песок, масло растительное, дрожжи, соль</small>	Са-50, Fe-2, К-122, Mg-11, P-167, ВитаминЕ-2, Калорийность-202, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-11	<b>8-70</b>
75	<b>Пирожки с вишней</b> <small>яйцо, мука пшеничная, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, масло сливочное, дрожжи, соль</small>	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> <small>яйцо, мука пшеничная, филе цыпленка бройлера 40, сыр российский, томатная паста, сметана, огурцы соленые, масло сливочное, сахарный песок, дрожжи, соль, масло растительное</small>	Са-158, Fe-3, К-259, Mg-22, P-258, ВитаминЕ-1, Калорийность-264, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-6, ВитаминС-5	<b>31-70</b>
50	<b>Булочка домашняя</b> <small>мука пшеничная, яйцо, масло растительное, сахарный песок, дрожжи, соль</small>	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-831, Fe-27, К-1 795, Mg-158, P-2 229, ВитаминЕ-17, Калорийность-2 222, Белки-146, Жиры-156, Углеводы-57, ВитаминС-9	<b>95-40</b>

---

**Итого за день** Fe-29, ВитаминЕ-20, Са-880, Р-2 367, **253-00**  
Mg-209, К-2 488, Калорийность-2 929,  
Белки-163, Жиры-181, Углеводы-156,  
ВитаминС-32

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>			
10	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>2-23</b>
105	<b>Рыба запеченная</b> <i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ВитаминЕ-3, К-210, Р-131, Са-17, Mg-19, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1	<b>44-14</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, Р-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	<b>13-60</b>
180	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-72, Углеводы-17	<b>7-45</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
20	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-2, К-12, Р-8, Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	<b>5-98</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-52, Р-220, К-780, ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-45, Калорийность-519, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-68, ВитаминС-20	<b>75-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
5	<b>Огурец свежий</b>	Р-1, К-5	<b>0-70</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной</b> <i>капуста, картофель, мясо птицы 40, мясо свинины (бек), мясо говядины, морковь, лук, масло растительное, сметана, соль, томатная паста, чеснок</i>	ВитаминЕ-1, Са-18, Р-21, Mg-9, К-157, Калорийность-104, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминС-13	<b>18-96</b>
150	<b>Плов</b> <i>мясо свинины (бек), рис, морковь, томатная паста, лук, масло растительное, соль</i>	ВитаминЕ-2, Fe-1, Mg-24, Са-8, Р-64, К-112, Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-3	<b>42-85</b>
180	<b>Компот из свежих плодов (2 вар)</b> <i>яблоки, груши, вишня для напитка и пирогов, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Р-5, Са-7, Mg-5, К-46, Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14	<b>10-71</b>
30	<b>хлеб ржаной</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15	<b>1-78</b>
<b>Итого за Обед</b>		Р-91, К-320, ВитаминЕ-3, Са-33, Fe-1, Mg-38, Калорийность-589, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-102, ВитаминС-30	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-85, Р-311, К-1 100, ВитаминЕ-6, Fe-2, Mg-83, Калорийность-1 108, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-170, ВитаминС-50	<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>			
10	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>1-40</b>
105	<b>Рыба запеченная</b> <i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ВитаминЕ-3, К-210, Р-131, Са-17, Mg-19, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1	<b>44-14</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, Р-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	<b>13-60</b>
200	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-80, Углеводы-19	<b>8-28</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
20	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-2, К-12, Р-8, Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	<b>5-98</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-52, Р-220, К-780, ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-45, Калорийность-527, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-20	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-52, Р-220, К-780, ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-45, Калорийность-527, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-20	<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>			
10	<b>Помидоры свежие</b> <i>помидоры, огурцы</i>	Са-1, Р-1, К-15, Mg-1, Калорийность-1, ВитаминС-1	<b>1-40</b>
105	<b>Рыба запеченная</b> <i>минтай, масло растительное, соль, мука пшеничная, масло сливочное</i>	ВитаминЕ-3, К-210, Р-131, Са-17, Mg-19, Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-1	<b>44-14</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель, масло сливочное, соль</i>	Fe-1, Mg-22, Са-28, Р-67, К-524, Калорийность-164, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18	<b>13-60</b>
200	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-80, Углеводы-19	<b>8-28</b>
20	<b>хлеб пшеничный</b>	Са-4, К-19, Mg-3, Р-13, Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	<b>1-60</b>
20	<b>Кондитерское изделие</b> <i>сода, мука пшеничная в/с, сахарная пудра, масло сливочное, повидло разное, сахарный песок, яйцо, какао, соль</i>	Са-2, К-12, Р-8, Калорийность-67, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	<b>5-98</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Са-52, Р-220, К-780, ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-45, Калорийность-527, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-20	<b>75-00</b>
<b>Итого за день</b>		Са-52, Р-220, К-780, ВитаминЕ-3, Fe-1, Mg-45, Калорийность-527, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-20	<b>75-00</b>

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