

## **МЕНЮ: Платники**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Выпечка</u></b>			
75	<b><i>Колбасные изделия запеченные в тесте</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сосиски, Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	<b>17,90</b>
60	<b><i>Пирожки с яйцом</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	<b>8,20</b>
75	<b><i>Пирожки с вишней</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	<b>8,90</b>
75	<b><i>Пирожок со сгущенным молоком</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	<b>10,20</b>
113	<b><i>Пицца школьная в -2 ТТК</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Колбаса докторская, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>32,20</b>
100	<b><i>Сороконожка</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сосиски, Сыр "Российский", Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	<b>28,40</b>
50	<b><i>Булочка Домашняя</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	<b>3,50</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 698, Белки-129, Жиры-137, Углеводы-245, Железо-1	<b>109,30</b>

Обед

265	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	<b>14,30</b>
60	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-98, Фосфор-23, Железо-1	<b>23,40</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	<b>17,30</b>
60	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2, ВитаминС-17, Магний-9, Фосфор-134, Железо-3	<b>28,00</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	<b>10,30</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,90</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-955, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-129, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2, ВитаминС-70, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-515, Железо-9	<b>97,20</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 653, Белки-163, Жиры-170, Углеводы-373, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-70, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-515, Железо-10	<b>206,50</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчуровочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-148, Фосфор-34, Железо-2	<b>35,10</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>10,53</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,62</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-450, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-52, ВитаминС-14, Магний-148, Фосфор-34, Железо-2	<b>49,25</b>
<b><u>Обед</u></b>			
12	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-3	<b>2,11</b>
265	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	<b>14,36</b>
90	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	<b>41,97</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	<b>10,32</b>
180	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Магний-6, Фосфор-5, Железо-1	<b>10,05</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>1,97</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-759, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-128, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-65, ВитаминРР-4, Магний-92, Фосфор-470, Железо-8	<b>80,78</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 208, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-179, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-80, ВитаминРР-4, Магний-240, Фосфор-504, Железо-10	<b>130,03</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: 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>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-148, Фосфор-34, Железо-2	<b>35,11</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	<b>17,33</b>
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	<b>3,15</b>
40	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b> <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-30, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-7, Магний-7, Фосфор-14	<b>8,06</b>
27	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-62, Белки-2, Углеводы-13, Магний-7, Фосфор-49, Железо-1	<b>1,33</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-553, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-65, ВитаминС-39, ВитаминРР-1, Магний-189, Фосфор-183, Железо-4	<b>64,98</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-553, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-65, ВитаминС-39, ВитаминРР-1, Магний-189, Фосфор-183, Железо-4	<b>64,98</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: 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>			
95	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-257, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминС-15, Магний-156, Фосфор-36, Железо-2	<b>37,06</b>
160	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	<b>12,89</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,86</b>
61	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b> <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21	<b>12,20</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-561, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66, ВитаминС-25, Магний-175, Фосфор-101, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-561, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66, ВитаминС-25, Магний-175, Фосфор-101, Железо-4	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: Завтраки нач, школы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
96	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-259, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминС-15, Магний-157, Фосфор-36, Железо-2	<b>37,44</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>12,10</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,68</b>
60	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b> <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21	<b>12,09</b>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-13, Магний-7, Фосфор-22	<b>1,66</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-567, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66, ВитаминС-25, Магний-178, Фосфор-86, Железо-4	<b>64,97</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-567, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-66, ВитаминС-25, Магний-178, Фосфор-86, Железо-4	<b>64,97</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: Обед нач, школы ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
265	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	<b>14,34</b>
80	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-23, Магний-12, Фосфор-179, Железо-4	<b>37,33</b>
105	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27, ВитаминС-9, Магний-18, Фосфор-55	<b>7,21</b>
180	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	<b>5,22</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-566, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-79, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-44, ВитаминРР-3, Магний-71, Фосфор-383, Железо-6	<b>65,09</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-566, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-79, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-44, ВитаминРР-3, Магний-71, Фосфор-383, Железо-6	<b>65,09</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М