

## МЕНЮ: Соцнач, школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
158	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис , Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-339, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-26, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-41, Железо-3	49,38
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,63
50	<b>Кондитерское изделие</b>	Калорийность-218, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25	10,98
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	64,98
<b>Итого за</b>		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	64,98

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>			
150	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3 <i>, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	<b>46,77</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,63</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
50	<b>Кондитерское изделие</b>	Калорийность-218, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25	<b>10,98</b>
15	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-4, Углеводы-1	<b>2,63</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-653, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-653, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, Железо-3	<b>65,00</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 с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>15,70</b>
80	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Мясо птицы, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-9, Магний-18, Фосфор-149, Железо-2	<b>35,40</b>
100	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-18, ВитаминРР-2, Магний-19, Фосфор-38, Железо-1	<b>11,25</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,67</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-590, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-59, ВитаминА-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-15, Магний-58, Фосфор-269, Железо-5	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-590, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-59, ВитаминА-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-15, Магний-58, Фосфор-269, Железо-5	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## **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>Колбасные изделия запеченные в тесте</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>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	<b>6,30</b>
75	<b>Пирожки с вишней</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>Пирожок со сгущенным молоком</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>
100	<b>Сороконожка</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>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</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>
60	<b>Пирожки с яйцом</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>
50	<b>Булочка Домашняя</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	<b>3,70</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-3 225, Белки-163, Жиры-167, Углеводы-275, Железо-1	<b>115,80</b>

Обед

265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>20,70</b>
50	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Мясо птицы, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6, Магний-12, Фосфор-93, Железо-1	<b>22,60</b>
150	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>46,90</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>10,50</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-919, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-101, ВитаминС-2, ВитаминРР-16, Магний-237, Фосфор-251, Железо-7	<b>104,60</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-4 144, Белки-199, Жиры-206, Углеводы-376, ВитаминС-3, ВитаминРР-16, Магний-237, Фосфор-251, Железо-8	<b>220,40</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>			
150	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>44,56</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-382, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-204, Фосфор-47, Железо-4	<b>46,42</b>
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>5,98</b>
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>56,04</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Лавровый лист, Соль</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-58, Железо-1	<b>16,95</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,63</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-677, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-67, ВитаминА-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-16, Магний-66, Фосфор-300, Железо-5	<b>83,59</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 059, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-106, ВитаминА-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-19, Магний-270, Фосфор-347, Железо-8	<b>130,01</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>			
158	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-339, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-26, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-41, Железо-3	<b>49,38</b>
50	<b>Кондитерское изделие</b>	Калорийность-218, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25	<b>10,98</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,63</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-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	<b>64,98</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	<b>64,98</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М