

## 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>Ватрушка с повидло</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	<b>8,00</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>10,40</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>10,90</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>9,00</b>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>27,80</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>4,50</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 600, Белки-140, Жиры-136, Углеводы-210, Железо-1	<b>70,60</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, ВитаминС-1, ВитаминРР-12, Магний-11, Фосфор-36, Железо-1	<b>11,50</b>
150	<b>Плов 1</b> <i>мясо свинины (беск), Рис, Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	<b>40,20</b>
60	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-7, Магний-14, Фосфор-111, Железо-1	<b>28,90</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,60</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,20</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 028, Белки-34, Жиры-52, Углеводы-137, ВитаминС-3, ВитаминРР-16, Магний-306, Фосфор-281, Железо-8	<b>99,40</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 628, Белки-174, Жиры-188, Углеводы-348, ВитаминС-3, ВитаминРР-16, Магний-306, Фосфор-281, Железо-9	<b>170,00</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>			
100	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-314, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-23, Фосфор-186, Железо-2	<b>52,94</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>17,56</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,57</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-537, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-48, ВитаминС-19, Магний-55, Фосфор-280, Железо-4	<b>73,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>12,13</b>
150	<b>Плов 1</b> <i>мясо свинины (беск), Рис, Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	<b>40,06</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,57</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,17</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-705, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-113, ВитаминС-3, ВитаминРР-17, Магний-293, Фосфор-171, Железо-7	<b>56,93</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 242, Белки-43, Жиры-62, Углеводы-161, ВитаминА-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-17, Магний-347, Фосфор-452, Железо-11	<b>130,00</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>Котлета натуральная из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>47,62</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,99</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,57</b>
15	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7, Магний-4, Фосфор-27	<b>0,81</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-520, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-53, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-202, Железо-4	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-520, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-53, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-202, Железо-4	<b>64,99</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## 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>			
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>47,61</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,99</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>2,32</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,08</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-526, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-54, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-211, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-526, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-54, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-211, 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>			
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>47,64</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,01</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>2,31</b>
18	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9, Магний-5, Фосфор-33, Железо-1	<b>1,04</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-521, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-53, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-207, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-521, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-53, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-207, Железо-4	<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 свинины (беск)</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>12,13</b>
150	<b>Плов 1</b> <i>мясо свинины (беск), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	<b>44,26</b>
200	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-331, Углеводы-19, Витамина-120, ВитаминС-20	<b>6,44</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,17</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-976, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-117, Витамина-120, ВитаминС-23, ВитаминРР-17, Магний-289, Фосфор-163, Железо-6	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-976, Белки-20, Жиры-35, Углеводы-117, Витамина-120, ВитаминС-23, ВитаминРР-17, Магний-289, Фосфор-163, Железо-6	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М