

## 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	7,70
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	9,90
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	8,50
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	7,80
60	<b>Пирожок с изюмом</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, Железо-1	9,50
50	<b>Булочка Домашняя</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,00
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 474, Белки-134, Жиры-124, Углеводы-210, Железо-1	<b>47,40</b>
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	13,30
60	<b>Филе рыбы в яйце</b> <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-140, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3	26,90
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15,00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-580, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-26, Фосфор-119, Железо-3	<b>59,40</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 054, Белки-152, Жиры-146, Углеводы-284, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-26, Фосфор-119, Железо-4	<b>106,80</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>Филе рыбы в яйце</b> <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-233, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-5, ВитаминС-1	<b>44,82</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>18,68</b>
187	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	<b>2,66</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-454, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-41, ВитаминС-19, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	<b>66,16</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминС-1, ВитаминРР-12, Магний-11, Фосфор-36, Железо-1	<b>11,40</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>48,47</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,81</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-605, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-73, ВитаминС-2, ВитаминРР-15, Магний-225, Фосфор-155, Железо-5	<b>63,85</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 058, Белки-42, Жиры-47, Углеводы-113, ВитаминС-21, ВитаминРР-16, Магний-253, Фосфор-242, Железо-6	<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>			
100	<b>Филе рыбы в яйце</b> <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-233, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-5, ВитаминС-1	<b>43,23</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>18,68</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,01</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-503, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-52, ВитаминС-19, Магний-37, Фосфор-131, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-503, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-52, ВитаминС-19, Магний-37, Фосфор-131, Железо-3	<b>65,00</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>			
95	<b>Филе рыбы в яйце</b> <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-5	<b>42,30</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>18,68</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>2,94</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-494, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-52, ВитаминС-19, Магний-33, Фосфор-123, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-494, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-52, ВитаминС-19, Магний-33, Фосфор-123, Железо-2	<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>			
95	<b>Филе рыбы в яйце</b> <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-5	<b>50,54</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,78</b>
200	<b>Чай без сахара</b>	Магний-2, Фосфор-1	<b>0,69</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-365, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-26, ВитаминС-1, Магний-2, Фосфор-1	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-365, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-26, ВитаминС-1, Магний-2, Фосфор-1	<b>65,01</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>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>10,04</b>
160	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-343, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-26, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-213, Фосфор-42, Железо-3	<b>50,79</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,01</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-605, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-73, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-236, Фосфор-151, Железо-6	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-605, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-73, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-236, Фосфор-151, Железо-6	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М