

## МЕНЮ: Платники

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Выпечка</u></b>   |  |  |                               |
| 113                     | <b>Пицца школьная в -2 ТТК</b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>      | Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16,<br>Углеводы-28, Железо-1  | <b>32,50</b>                  |
| 75                      | <b>Пирожки с яблоками</b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирого</i>   | Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2,<br>Углеводы-42  | <b>9,20</b>                   |
| 75                      | <b>Пирожок со сгущенным молоком</b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>   | Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2,<br>Углеводы-48  | <b>10,80</b>                  |
| 50                      | <b>Пирожок с изюмом</b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>  | Калорийность-145, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-23, Железо-1  | <b>8,50</b>                   |
| 60                      | <b>Пирожки с яйцом</b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>  | Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75,<br>Углеводы-25  | <b>11,60</b>                  |
| 50                      | <b>Булочка Домашняя</b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>   | Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-29   | <b>4,90</b>                   |
| <b>Итого за Выпечка</b> |  | Калорийность-2 176, Белки-109, Жиры-108,<br>Углеводы-194, Железо-2   | <b>77,50</b>                  |
| <b><u>Обед</u></b>      |  |  |                               |
| 250                     | <b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b><br><i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, мясо свинины (бек)</i> | Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11,<br>ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61,<br>Железо-1         | <b>21,90</b>                  |
| 80                      | <b>Мясо тушенное</b><br><i>мясо свинины (бек), Морковь, Лук, Масло растительное, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, чернослив</i>   | Калорийность-152, Белки-10, Жиры-11,<br>Углеводы-3, Железо-1   | <b>27,30</b>                  |
| 150                     | <b>Рис отварной</b><br><i>Рис , Масло сливочное, Соль</i>  | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26,<br>Фосфор-78, Железо-1                                      | <b>12,40</b>                  |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахарный песок, Чай</i>   | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4,<br>Фосфор-8, Железо-1  | <b>2,70</b>                   |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной порция</b>  | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-10, Фосфор-72, Железо-1   | <b>2,40</b>                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | Калорийность-654, Белки-19, Жиры-25,<br>Углеводы-90, ВитаминА-10, ВитаминС-24,<br>ВитаминРР-3, Магний-67, Фосфор-219,<br>Железо-5      | <b>66,70</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |  | Калорийность-2 830, Белки-128, Жиры-133,<br>Углеводы-284, ВитаминА-10, ВитаминС-24,<br>ВитаминРР-3, Магний-67, Фосфор-219,<br>Железо-7 | <b>144,20</b>                 |

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: ОБЗ

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |  |                               |
| 150                     | <b>Запеканка творожная со<br/>сгуц молоком</b><br><i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное,<br/>Панировочные сухари</i>                               | Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13,<br>Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1,<br>ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322,<br>Железо-1                   | <b>31,07</b>                  |
| 180                     | <b>Чай без сахара</b>   | Магний-1, Фосфор-1   | <b>0,63</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13,<br>Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1,<br>ВитаминРР-1, Магний-41, Фосфор-323,<br>Железо-1                   | <b>31,70</b>                  |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |                               |
| 250                     | <b>Борщ со свежей капустой с<br/>картофелем и сметаной</b><br><i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное,<br/>Сметана, мясо свинины (беск)</i> | Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11,<br>ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61,<br>Железо-1                      | <b>20,40</b>                  |
| 100                     | <b>Курица отварная бедро</b><br><i>Бедро цыпленка бройлера 40, Лук, Соль</i>  | Калорийность-298, Белки-21, Жиры-23,<br>ВитаминаА-20, Магний-20, Фосфор-143,<br>Железо-2   | <b>55,73</b>                  |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>  | Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136,<br>Фосфор-204, Железо-5  | <b>17,30</b>                  |
| 180                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахарный песок, Чай</i>  | Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4,<br>Фосфор-7, Железо-1  | <b>2,44</b>                   |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной порция</b>   | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20,<br>Магний-10, Фосфор-72, Железо-1   | <b>2,39</b>                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-845, Белки-35, Жиры-38,<br>Углеводы-90, ВитаминаА-30, ВитаминС-11,<br>ВитаминРР-3, Магний-196, Фосфор-488,<br>Железо-10                 | <b>98,26</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |   | Калорийность-1 218, Белки-58, Жиры-52,<br>Углеводы-128, ВитаминаА-46, ВитаминВ1-1,<br>ВитаминС-11, ВитаминРР-4, Магний-238,<br>Фосфор-811, Железо-11 | <b>129,96</b>                 |

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: Соц питание

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                      | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |   |                               |
| 90                      | <b>Курица отварная бедро</b><br><i>Бедро цыпленка бройлера 40, Лук, Соль</i>       | Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21,<br>ВитаминаА-18, Магний-18, Фосфор-129,<br>Железо-2                            | <b>50,16</b>                  |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136,<br>Фосфор-204, Железо-5                 | <b>12,85</b>                  |
| 200                     | <b>Чай без сахара</b>  | Магний-2, Фосфор-1  | <b>0,69</b>                   |
| 15                      | <b>Хлеб ржаной порция</b>  | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7,<br>Магний-4, Фосфор-27  | <b>0,89</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-582, Белки-29, Жиры-29,<br>Углеводы-50, ВитаминаА-18, ВитаминРР-1,<br>Магний-159, Фосфор-361, Железо-7 | <b>64,59</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |  | Калорийность-582, Белки-29, Жиры-29,<br>Углеводы-50, ВитаминаА-18, ВитаминРР-1,<br>Магний-159, Фосфор-361, Железо-7 | <b>64,59</b>                  |

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: Соцнач, школа

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                     | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |                               |
| 90                      | <b>Курица отварная бедро</b><br><i>Бедро цыпленка бройлера 40, Лук, Соль, Масло растительное</i> | Калорийность-268, Белки-19, Жиры-21,<br>ВитаминА-18, Магний-18, Фосфор-129,<br>Железо-2                            | <b>48,23</b>                  |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>               | Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136,<br>Фосфор-204, Железо-5                | <b>15,00</b>                  |
| 200                     | <b>Чай без сахара</b>  | Магний-2, Фосфор-1   | <b>0,69</b>                   |
| 15                      | <b>Хлеб ржаной порция</b>  | Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7,<br>Магний-4, Фосфор-27   | <b>0,89</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-582, Белки-29, Жиры-29,<br>Углеводы-50, ВитаминА-18, ВитаминРР-1,<br>Магний-159, Фосфор-361, Железо-7 | <b>64,81</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |  | Калорийность-582, Белки-29, Жиры-29,<br>Углеводы-50, ВитаминА-18, ВитаминРР-1,<br>Магний-159, Фосфор-361, Железо-7 | <b>64,81</b>                  |

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: Завтраки нач,школы

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |  |  |                               |
| 160                     | <b>Запеканка творожная со<br/>сгуц молоком</b><br><i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное,<br/>Панировочные сухари, молоко сгущеное</i> | Калорийность-397, Белки-24, Жиры-14,<br>Углеводы-42, ВитаминА-17, ВитаминВ1-1,<br>ВитаминРР-1, Магний-42, Фосфор-344,<br>Железо-1              | <b>45,26</b>                  |
| 200                     | <b>Какао с молоком<br/>витаминизированный</b><br><i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>  | Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5,<br>Углеводы-33, ВитаминС-21, Железо-1   | <b>17,33</b>                  |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>  | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-8, Фосфор-26  | <b>2,41</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-665, Белки-31, Жиры-20,<br>Углеводы-89, ВитаминА-17, ВитаминВ1-1,<br>ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-51,<br>Фосфор-370, Железо-2 | <b>65,00</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |  | Калорийность-665, Белки-31, Жиры-20,<br>Углеводы-89, ВитаминА-17, ВитаминВ1-1,<br>ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-51,<br>Фосфор-370, Железо-2 | <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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------------|---|--|-------------------------------|
| <b>Обед</b>          |   |  |                               |
| 200                  | <b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b><br><i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное</i> | Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-8, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-22, Фосфор-49, Железо-1      | <b>10,46</b>                  |
| 80                   | <b>Курица отварная</b><br><i>Соль, филе цыпленка бройлера 40, Лук, Масло растительное</i>   | Калорийность-250, Белки-18, Жиры-20  | <b>40,32</b>                  |
| 150                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>Крупа гречневая, Соль</i>   | Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5                            | <b>11,15</b>                  |
| 200                  | <b>Чай без сахара</b>   | Магний-2, Фосфор-1   | <b>0,69</b>                   |
| 40                   | <b>Хлеб ржаной порция</b>   | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1  | <b>2,39</b>                   |
| <b>Итого за Обед</b> |   | Калорийность-719, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-73, ВитаминаА-8, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-169, Фосфор-326, Железо-7 | <b>65,01</b>                  |
| <b>Итого за</b>      |   | Калорийность-719, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-73, ВитаминаА-8, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-169, Фосфор-326, Железо-7 | <b>65,01</b>                  |

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М