

## 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>			
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>33,20</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>7,40</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>11,80</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>9,50</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>9,30</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>3,90</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 632, Белки-141, Жиры-137, Углеводы-212, Железо-1	<b>75,10</b>

Обед

260	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	<b>25,10</b>
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи, Чеснок, Сметана</i>		
90	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>29,40</b>
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>		
150	<b>Запеканка творожная со сгущ. молоком</b>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	<b>53,60</b>
	<i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, молоко сгущеное</i>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>13,80</b>
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,00</b>
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
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-1 127, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-137, ВитаминА-52, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-2, Магний-232, Фосфор-760, Железо-11	<b>126,10</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 759, Белки-191, Жиры-178, Углеводы-350, ВитаминА-52, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-2, Магний-232, Фосфор-760, Железо-13	<b>201,20</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>Запеканка творожная со сгущ молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	<b>53,82</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,58</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	<b>1,45</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-425, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-49, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-47, Фосфор-341, Железо-1	<b>55,85</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	<b>19,29</b>
90	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>29,44</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>13,79</b>
180	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Груши, Сахарный песок</i>	Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Магний-6, Фосфор-5, Железо-1	<b>9,46</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-784, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-126, ВитаминА-36, ВитаминВ2-8, ВитаминС-28, ВитаминРР-3, Магний-190, Фосфор-422, Железо-9	<b>74,15</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 209, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-175, ВитаминА-52, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-8, ВитаминС-28, ВитаминРР-4, Магний-236, Фосфор-762, Железо-11	<b>130,00</b>

## 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>			
170	<b>Запеканка творожная со сгущ молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-422, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-365, Железо-1	<b>63,24</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,76</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-476, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-58, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-476, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-58, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<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>			
175	<b>Запеканка творожная со сгущ молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-434, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-45, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-46, Фосфор-376, Железо-1	<b>63,05</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,96</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-494, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-60, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-50, Фосфор-384, Железо-2	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-494, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-60, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-50, Фосфор-384, Железо-2	<b>65,01</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>			
170	<b>Запеканка творожная со сгущ молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-422, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-365, Железо-1	<b>63,05</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,96</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-482, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-482, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<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>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	<b>16,45</b>
90	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>30,64</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>13,79</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,96</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-716, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-96, ВитаминА-36, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, ВитаминРР-2, Магний-187, Фосфор-424, Железо-10	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-716, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-96, ВитаминА-36, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, ВитаминРР-2, Магний-187, Фосфор-424, Железо-10	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М