

## 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 ЦБ без кожи, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>46,68</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>17,16</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,61</b>
10	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-23, Белки-1, Углеводы-5, Магний-3, Фосфор-18	<b>0,54</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-36, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-186, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-449, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-36, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-186, Железо-3	<b>64,99</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 ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>50,89</b>
100	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	<b>12,13</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-438, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-175, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-438, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-175, Железо-3	<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>			
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	17,92
150	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 , Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи	36,78
200	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Груши, Сахарный песок</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1	8,13
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-863, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-103, ВитаминС-19, ВитаминРР-15, Магний-29, Фосфор-117, Железо-5	65,00
<b>Итого за</b>		Калорийность-863, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-103, ВитаминС-19, ВитаминРР-15, Магний-29, Фосфор-117, Железо-5	65,00

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>Ватрушка с творогом</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	<b>12,90</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>9,10</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 капустой</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	<b>7,90</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>33,30</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>4,00</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 579, Белки-145, Жиры-139, Углеводы-193, Железо-1	<b>79,00</b>
<b><u>Обед</u></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>20,10</b>
50	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панирочные сухари, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6, Магний-12, Фосфор-93, Железо-1	<b>31,90</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>48,30</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>17,20</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,00</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-919, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-101, ВитаминС-2, ВитаминРР-16, Магний-237, Фосфор-251, Железо-7	<b>121,70</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 498, Белки-181, Жиры-178, Углеводы-295, ВитаминС-3, ВитаминРР-16, Магний-237, Фосфор-251, Железо-8	<b>200,70</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>			
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>54,38</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>17,17</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-486, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-46, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-175, Железо-3	<b>73,54</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>15,17</b>
150	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3	<b>35,82</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,29</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-748, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-65, ВитаминС-3, ВитаминРР-10, Магний-19, Фосфор-101, Железо-4	<b>56,45</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 234, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-110, ВитаминС-4, ВитаминРР-10, Магний-44, Фосфор-277, Железо-7	<b>129,99</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 ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>46,08</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>17,16</b>
200	<b>Чай без сахара</b>	Магний-2, Фосфор-1	<b>0,68</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-472, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-41, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-204, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-472, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-41, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-204, Железо-3	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М