

## 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>Колбасные изделия запеченные в тесте</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Колбаса докторская, Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	<b>17,70</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>8,90</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>8,20</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>10,20</b>
100	<b>Сороконожка</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Колбаса докторская, Сыр Голландский, Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	<b>28,30</b>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Колбаса докторская, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>32,20</b>
75	<b>Пирожки с повидло</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Повидло разное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	<b>6,30</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 674, Белки-127, Жиры-128, Углеводы-263, Железо-1	<b>111,80</b>

Обед

260	<b>Суп картофельный с бобовыми и мясом (горохом лущеным)</b>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	<b>17,40</b>
	<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Соль</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>29,60</b>
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>		
60	<b>Гуляш из говядины</b>	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2, Железо-1	<b>31,30</b>
	<i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>11,90</b>
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>		
155	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>6,80</b>
	<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,90</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>2,00</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-1 165, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-146, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-2, Магний-226, Фосфор-507, Железо-13	<b>100,90</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 840, Белки-169, Жиры-173, Углеводы-409, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-2, Магний-226, Фосфор-507, Железо-14	<b>212,70</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>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, Сахарный песок</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>29,60</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>6,76</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,63</b>
35	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-35, Магний-9, Фосфор-109	<b>11,20</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-572, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминА-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-50, Фосфор-244, Железо-2	<b>51,19</b>
<b><u>Обед</u></b>			
260	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом (горохом луценым)</b> <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Соль</i>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	<b>17,41</b>
90	<b>Гуляш из мяса птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Масло растительное, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-19, Углеводы-4	<b>31,74</b>
155	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-44, ВитаминРР-1, Магний-140, Фосфор-211, Железо-5	<b>12,17</b>
200	<b>Компот из черной смородины С/м</b> <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	<b>15,52</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>1,97</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-958, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-123, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Магний-193, Фосфор-392, Железо-9	<b>78,81</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 529, Белки-52, Жиры-59, Углеводы-194, ВитаминА-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-2, Магний-243, Фосфор-636, 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>Завтрак</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, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>29,59</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	<b>6,36</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,38</b>
30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминаА-30, Магний-8, Фосфор-93	<b>9,60</b>
142	<b>Банан</b>	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-30	<b>16,00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-685, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-98, ВитаминаА-65, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-48, Фосфор-227, Железо-2	<b>64,93</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-685, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-98, ВитаминаА-65, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-48, Фосфор-227, Железо-2	<b>64,93</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: Соц,нач,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>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>29,60</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	<b>6,54</b>
180	<b>Компот из черной смородины С/м</b> <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14, Магний-6, Фосфор-19	<b>13,97</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
124	<b>Банан</b>	Калорийность-119, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-26	<b>13,91</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-683, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-109, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Магний-52, Фосфор-189, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-683, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-109, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Магний-52, Фосфор-189, Железо-3	<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>			
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>29,60</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>6,76</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,86</b>
35	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-35, Магний-9, Фосфор-109	<b>11,20</b>
140	<b>Банан</b>	Калорийность-134, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-29	<b>15,58</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-703, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-54, Фосфор-252, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-703, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-54, Фосфор-252, Железо-3	<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>			
200	<b>Суп картофельный с бобовыми мясом (горохом лученым)</b> <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	<b>4,24</b>
90	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	<b>46,16</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>11,92</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,70</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-731, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-85, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Магний-172, Фосфор-315, Железо-10	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-731, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-85, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Магний-172, Фосфор-315, Железо-10	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М