

## **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>			
60	<b><i>Пирожки с яйцом</i></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><i>Пирожок со сгущенным молоком</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	<b>10,60</b>
75	<b><i>Ватрушка с повидло</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	<b>7,00</b>
75	<b><i>Пирожки с яблоками</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирог</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	<b>9,70</b>
113	<b><i>Пицца школьная в -2 ТТК</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>26,70</b>
50	<b><i>Булочка Домашняя</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	<b>3,50</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 261, Белки-111, Жиры-107, Углеводы-222, Железо-1	<b>65,70</b>

Обед

260	<b>Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным)</b>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	<b>16,90</b>
	<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Соль</i>		
70	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	Калорийность-207, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-16, Фосфор-67, Железо-1	<b>29,60</b>
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		
60	<b>Гуляш из говядины</b>	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2, Железо-1	<b>27,40</b>
	<i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, 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>13,20</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>7,30</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-1 216, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-148, ВитаминВ1-2, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Магний-223, Фосфор-477, Железо-13	<b>98,30</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 477, Белки-155, Жиры-155, Углеводы-369, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, ВитаминРР-1, Магний-223, Фосфор-477, Железо-14	<b>164,00</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>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>38,00</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>7,34</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,88</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-65, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-132, Железо-4	<b>47,22</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом луценым)</b> <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Соль</i>	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	<b>15,93</b>
90	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	<b>40,93</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>13,23</b>
190	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-97, Углеводы-20, ВитаминС-2	<b>10,72</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-820, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-102, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Магний-173, Фосфор-344, Железо-10	<b>82,78</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 391, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-167, ВитаминВ1-2, ВитаминС-28, ВитаминРР-1, Магний-219, Фосфор-476, Железо-13	<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><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>38,00</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>7,11</b>
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	<b>2,77</b>
83	<b>Груша</b>	Калорийность-39, Углеводы-9	<b>16,13</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 Завтрак</b>		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, Железо-3	<b>65,00</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>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>38,00</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>7,11</b>
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	<b>2,77</b>
83	<b>Груша</b>	Калорийность-39, Углеводы-9	<b>16,13</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 Завтрак</b>		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-643, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, Железо-3	<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)
<u>Завтрак</u>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>38,01</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>7,34</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,88</b>
100	<b>Груша</b>	Калорийность-47, Углеводы-10	<b>17,77</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-618, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-132, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-618, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-132, Железо-4	<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 с бобовымис мясом (горохом лущеным)</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>5,69</b>
90	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	<b>40,93</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>13,23</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,19</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-786, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-97, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Магний-173, Фосфор-344, Железо-10	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-786, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-97, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Магний-173, Фосфор-344, Железо-10	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М