

## 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>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>8,50</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>9,90</b>
75	<b>Ватрушка с повидло</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	<b>7,50</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</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>8,90</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>30,70</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>11,80</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-2 523, Белки-117, Жиры-110, Углеводы-274, Железо-1	<b>81,30</b>
<b><u>Обед</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>28,20</b>
100	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель, Яйцо, Филе ЦБ без кожи, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-224, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14, ВитаминА-46, ВитаминС-3, Магний-73, Фосфор-195, Железо-3	<b>28,10</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>8,50</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,10</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-778, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-93, ВитаминА-82, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Магний-128, Фосфор-411, Железо-7	<b>69,10</b>

---

**Итого за** Калорийность-3 301, Белки-144, Жиры-143, **150,40**  
Углеводы-368, ВитаминА-82, ВитаминВ1-1,  
ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Магний-128,  
Фосфор-411, Железо-8

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>			
100	<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-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-109, Железо-1	<b>31,34</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>8,43</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,05</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-479, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-61, ВитаминА-40, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-47, Фосфор-154, Железо-3	<b>41,82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
180	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-403, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-25, ВитаминА-82, ВитаминС-6, Магний-132, Фосфор-351, Железо-5	<b>73,84</b>
100	<b>Мандарин</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>9,20</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>2,97</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-597, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-67, ВитаминА-82, ВитаминС-6, Магний-142, Фосфор-424, Железо-6	<b>88,18</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 076, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-128, ВитаминА-122, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Магний-189, Фосфор-578, Железо-9	<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>			
110	<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-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-24, Фосфор-120, Железо-1	<b>37,18</b>
160	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминВ1-1, Магний-22, Фосфор-38, Железо-1	<b>8,82</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>2,97</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>14,95</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-554, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-74, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-51, Фосфор-194, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-554, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-74, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-51, Фосфор-194, 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>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>25,78</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>8,26</b>
180	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	<b>14,94</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>14,95</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-531, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-170, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-531, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-170, 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>Завтрак</b>			
110	<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-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-24, Фосфор-120, Железо-1	<b>38,84</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>8,25</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>2,97</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>14,95</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-492, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-156, Железо-2	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-492, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-156, 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>			
150	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-336, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-20, ВитаминаА-69, ВитаминС-5, Магний-110, Фосфор-293, Железо-4	<b>60,95</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>2,97</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 Обед</b>		Калорийность-445, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-46, ВитаминаА-69, ВитаминС-5, Магний-115, Фосфор-329, Железо-5	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-445, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-46, ВитаминаА-69, ВитаминС-5, Магний-115, Фосфор-329, Железо-5	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М