

## 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 повидло</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	<b>6,70</b>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>30,40</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яблоки для компота ,пирого</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	<b>8,00</b>
75	<b>Пирожок со сгущенным молоком</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	<b>9,00</b>
50	<b>Булочка Домашняя</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	<b>3,70</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-1 163, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-197, Железо-1	<b>57,80</b>
<b><u>Обед</u></b>			
260	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо говядины, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	<b>19,50</b>
60	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Масло сливочное</i>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-7, Магний-14, Фосфор-111, Железо-1	<b>38,40</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>46,20</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,10</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-972, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-97, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-251, Фосфор-286, Железо-9	<b>122,40</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 135, Белки-70, Жиры-77, Углеводы-294, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-251, Фосфор-286, Железо-10	<b>180,20</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>			
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>62,08</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,36</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,62</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-426, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-31, ВитаминС-1, Магний-22, Фосфор-168, Железо-2	<b>76,06</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, Мясо говядины, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	<b>15,01</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>35,49</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,84</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,63</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-573, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-61, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-229, Фосфор-143, Железо-7	<b>53,97</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-999, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-92, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-251, Фосфор-311, Железо-9	<b>130,03</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>			
25	<b>Кукуруза (консервированная )</b>	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-3	<b>4,13</b>
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>43,00</b>
<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,75</b>
<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,04</b>
<i>Сахарный песок, Чай</i>			
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-544, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-59, ВитаминС-1, Магний-30, Фосфор-211, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-544, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-59, ВитаминС-1, Магний-30, Фосфор-211, Железо-4	<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>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>47,92</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,95</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,04</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-532, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминС-1, Магний-30, Фосфор-211, Железо-4	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-532, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-56, ВитаминС-1, Магний-30, Фосфор-211, Железо-4	<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>			
30	<b>Кукуруза (консервированная )</b>	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	<b>4,87</b>
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>42,70</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,30</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,04</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-547, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-59, ВитаминС-1, Магний-30, Фосфор-211, Железо-4	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-547, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-59, ВитаминС-1, Магний-30, Фосфор-211, Железо-4	<b>64,99</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, Мясо говядины, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	<b>15,00</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>45,78</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,04</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-602, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-67, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-232, Фосфор-162, Железо-7	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-67, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-232, Фосфор-162, Железо-7	<b>64,99</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М