

## 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, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	<b>7,40</b>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, мясо птицы 40, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>26,80</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>9,80</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>4,10</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 072, Белки-106, Жиры-106, Углеводы-180, Железо-1	<b>56,60</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, филе цыпленка бройлера 40, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	<b>14,00</b>
60	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	<b>19,90</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>45,80</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	<b>17,60</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,60</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-902, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-97, ВитаминВ2-10, ВитаминС-36, ВитаминРР-3, Магний-272, Фосфор-373, Железо-9	<b>102,10</b>

---

**Итого за** Калорийность-2 974, Белки-144, Жиры-145, **158,70**  
Углеводы-277, ВитаминВ2-10,  
ВитаминС-36, ВитаминРР-3, Магний-272,  
Фосфор-373, Железо-11

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>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	33,24
160	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-22	14,94
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,66
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-375, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-47, Магний-16, Фосфор-194, Железо-2	<b>50,84</b>
<b><u>Обед</u></b>			
36	<b>Горошек зеленый (консервы)</b>	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	5,88
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	19,30
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	45,77
200	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	7,48
14	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7, Магний-4, Фосфор-25	0,74
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-615, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-64, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-227, Фосфор-120, Железо-6	<b>79,17</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-991, Белки-42, Жиры-41, Углеводы-111, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-243, Фосфор-314, Железо-8	<b>130,01</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>			
30	<b>Горошек зеленый (консервы)</b>	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	<b>4,77</b>
110	<b>Котлеты Рыбные</b>	Калорийность-179, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-10, Магний-13, Фосфор-205, Железо-1	<b>34,93</b>
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	<b>Картофельное пюре 1</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	<b>17,83</b>
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	<b>Сок</b>	Калорийность-80, Углеводы-20	<b>7,48</b>
<i>сок пачка, сок</i>			
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-434, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-54, ВитаминС-18, Магний-41, Фосфор-291, Железо-2	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-434, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-54, ВитаминС-18, Магний-41, Фосфор-291, Железо-2	<b>65,01</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>			
50	<b>Горошек зеленый (консервы)</b>	Калорийность-20, Белки-2, Углеводы-3	<b>7,51</b>
105	<b>Котлеты Рыбные</b>	Калорийность-171, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-10, Магний-13, Фосфор-195, Железо-1	<b>32,98</b>
	<i>Минтай, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>		
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>17,03</b>
	<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>		
200	<b>Сок</b>	Калорийность-80, Углеводы-20	<b>7,48</b>
	<i>сок пачка, сок</i>		
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-414, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-54, Магний-13, Фосфор-195, Железо-1	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-414, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-54, Магний-13, Фосфор-195, Железо-1	<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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b> <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21	<b>8,43</b>
90	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	<b>27,04</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>10,88</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>2,33</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>16,32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-388, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-45, ВитаминС-10, Магний-24, Фосфор-195, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-388, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-45, ВитаминС-10, Магний-24, Фосфор-195, Железо-2	<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><u>Обед</u></b>			
40	<b>Кукуруза (консервированная )</b>	Калорийность-20, Белки-1, Углеводы-4	<b>7,55</b>
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	<b>11,11</b>
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо говядины, Чеснок, Сметана</i>		
150	<b>Плов</b>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>43,77</b>
	<i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,57</b>
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-530, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-52, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-222, Фосфор-90, Железо-6	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-530, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-52, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-222, Фосфор-90, Железо-6	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М