

## **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><i>Пирожки с капустой</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	<b>6,30</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>Пирожки с вишней</i></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>9,10</b>
113	<b><i>Пицца школьная в -2 ТТК</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Мясо птицы, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>25,30</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>10,50</b>
75	<b><i>Ватрушка с творогом</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	<b>11,20</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>7,00</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 841, Белки-151, Жиры-142, Углеводы-246, Железо-1	<b>77,60</b>

Обед

265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>18,90</b>
150/15	<b>Оладьи</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Повидло разное</i>	Калорийность-456, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-74, ВитаминА-37, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-55, Фосфор-245, Железо-2	<b>12,20</b>
60	<b>Шницель мясной</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-14, Фосфор-45, Железо-1	<b>27,80</b>
150	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, Магний-25, Фосфор-92, Железо-1	<b>8,00</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,90</b>
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-1 055, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-150, ВитаминА-38, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-12, ВитаминРР-13, Магний-120, Фосфор-501, Железо-7	<b>70,80</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 896, Белки-184, Жиры-177, Углеводы-396, ВитаминА-38, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-12, ВитаминРР-13, Магний-120, Фосфор-501, Железо-9	<b>148,40</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>			
200	<b>Оладьи</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	<b>24,91</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>
170	<b>Банан</b>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36	<b>21,44</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-776, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-140, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-70, Фосфор-305, Железо-4	<b>48,23</b>
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Огурец</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3,28</b>
240	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14, ВитаминС-1, ВитаминРР-12, Магний-11, Фосфор-35, Железо-1	<b>17,13</b>
90	<b>Шницель мясной</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панцировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	<b>41,63</b>
150	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, Магний-25, Фосфор-92, Железо-1	<b>7,95</b>
180	<b>Напиток клюквеный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	<b>9,82</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-698, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-84, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-12, Магний-67, Фосфор-267, Железо-5	<b>81,78</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 474, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-224, ВитаминА-46, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-15, ВитаминРР-12, Магний-137, Фосфор-571, 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>			
200	<b>Оладьи</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	31,55
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,91
200	<b>Банан</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42	22,54
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-846, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-153, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,00
<b>Итого за</b>		Калорийность-846, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-153, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,00

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>			
200	<b>Оладьи</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	<b>31,56</b>
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	<b>10,91</b>
200	<b>Банан</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42	<b>22,54</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-846, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-153, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-846, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-153, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, 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>			
200	<b>Оладьи</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	27,88
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,91
232	<b>Банан</b>	Калорийность-223, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-49	26,20
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-877, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-159, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	64,99
<b>Итого за</b>		Калорийность-877, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-159, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	64,99

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>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>14,28</b>
90	<b>Шницель мясной</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	<b>39,59</b>
150	<b>Рагу овощное</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, Магний-25, Фосфор-92, Железо-1	<b>7,95</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>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,48</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-613, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-71, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-11, ВитаминРР-10, Магний-67, Фосфор-250, Железо-5	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-613, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-71, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-11, ВитаминРР-10, Магний-67, Фосфор-250, Железо-5	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М