

## 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>			
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</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>24,80</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>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	<b>7,90</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>
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>
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-2 600, Белки-140, Жиры-136, Углеводы-210, Железо-1	<b>62,40</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное, мясо птицы 40</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	<b>19,60</b>
100	<b>Птица, тушеная в соусе</b> <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	<b>25,20</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>9,30</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,60</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-752, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-93, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-76, Фосфор-317, Железо-5	<b>58,90</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 352, Белки-165, Жиры-165, Углеводы-303, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-76, Фосфор-317, Железо-7	<b>121,30</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>			
150	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко цельное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>51,88</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,57</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-401, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминА-36, Магний-26, Фосфор-320, Железо-4	<b>54,45</b>
<b><u>Обед</u></b>			
50	<b>Кукуруза (консервированная)</b>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-6	<b>8,48</b>
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо птицы 40, Лавровый лист</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	<b>20,59</b>
100	<b>Птица, тушеная в соусе</b> <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	<b>27,87</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>8,97</b>
200	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	<b>7,48</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-789, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-102, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-72, Фосфор-308, Железо-4	<b>75,56</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 190, Белки-44, Жиры-56, Углеводы-120, ВитаминА-72, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-97, Фосфор-628, 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>			
120	<b>Птица ,тушенная в соусе</b> <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-43, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-21, Фосфор-152, Железо-1	<b>33,41</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>9,56</b>
200	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	<b>7,48</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,63</b>
150	<b>Яблоко</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	<b>12,93</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-737, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-87, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-50, Фосфор-244, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-737, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-87, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-50, Фосфор-244, Железо-3	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## МЕНЮ: Соцнач, школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
120	<b>Птица , тушенная в соусе</b> <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-43, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-21, Фосфор-152, Железо-1	<b>31,02</b>
190	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-300, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-42, ВитаминВ1-1, Магний-26, Фосфор-46, Железо-1	<b>17,61</b>
200	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	<b>7,48</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,63</b>
84	<b>Яблоко</b>	Калорийность-39, Углеводы-7	<b>7,26</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-753, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-88, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-54, Фосфор-252, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-753, Белки-25, Жиры-30, Углеводы-88, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-54, Фосфор-252, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
150	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко цельное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>49,33</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <i>Какао, молоко сгущенное, Сахарный песок</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Железо-1	<b>14,24</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	<b>1,46</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-545, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-38, ВитаминА-36, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-330, Железо-4	<b>65,03</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-545, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-38, ВитаминА-36, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-330, Железо-4	<b>65,03</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>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-19, Фосфор-58, Железо-1	<b>9,68</b>
120	<b>Птица, тушенная в соусе</b> <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-43, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-21, Фосфор-152, Железо-1	<b>29,69</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>8,95</b>
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	<b>14,51</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-803, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-95, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-10, ВитаминРР-3, Магний-70, Фосфор-318, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-803, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-95, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-10, ВитаминРР-3, Магний-70, Фосфор-318, Железо-4	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М