

## **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>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>12,90</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>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, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>33,70</b>
75	<b><i>Пирожки с яблоками</i></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>9,00</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>11,90</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>10,50</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>3,90</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 503, Белки-122, Жиры-113, Углеводы-257, Железо-1	<b>91,00</b>

Обед

260	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	<b>20,50</b>
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>		
60	<b>Котлеты Рыбные</b>	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	<b>22,20</b>
	<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>		
150	<b>Плов</b>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>48,30</b>
	<i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>		
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>18,10</b>
	<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,00</b>
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
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-881, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-96, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244, Фосфор-286, Железо-8	<b>113,30</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 384, Белки-159, Жиры-151, Углеводы-354, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244, Фосфор-286, Железо-10	<b>204,30</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>			
90	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	<b>33,26</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>25,41</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-370, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-45, ВитаминС-18, Магний-43, Фосфор-262, Железо-3	<b>60,66</b>
<b><u>Обед</u></b>			
20	<b>Огурец</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3,80</b>
240	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-154, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминВ2-9, ВитаминС-15, Магний-21, Фосфор-51, Железо-3	<b>18,91</b>
170	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-548, Белки-38, Жиры-31, Углеводы-20, ВитаминС-3, Железо-3	<b>41,10</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,29</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-860, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-65, ВитаминВ2-9, ВитаминС-18, Магний-31, Фосфор-123, Железо-7	<b>69,27</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 230, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-110, ВитаминВ2-9, ВитаминС-36, ВитаминРР-1, Магний-74, Фосфор-385, Железо-9	<b>129,93</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>			
10	<b>Огурец</b>	Калорийность-1	<b>2,15</b>
90	<b>Котлеты Рыбные</b>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	<b>33,26</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>25,40</b>
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
195	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14	<b>3,10</b>
<i>Сахарный песок, Чай, Лимон</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-417, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-417, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2	<b>64,99</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>			
11	<b>Огурец</b>	Калорийность-1	<b>2,15</b>
90	<b>Котлеты Рыбные</b>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	<b>33,26</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>25,41</b>
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
195	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-60, Углеводы-14	<b>3,10</b>
<i>Сахарный песок, Чай, Лимон</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-417, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-417, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2	<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>			
92	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-150, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Магний-11, Фосфор-171, Железо-1	<b>36,25</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>25,40</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,99</b>
25	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	<b>1,36</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-431, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-58, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-311, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-431, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-58, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-311, Железо-3	<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>Обед</b>			
22	<b>Салат из свежих огурцов</b> <i>Огурцы свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-15, Жиры-1, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-3, Фосфор-9	<b>5,35</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 птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	<b>21,84</b>
150	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи</i>	<b>30,46</b>
180	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	<b>5,22</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-829, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-66, ВитаминВ2-10, ВитаминС-20, Магний-36, Фосфор-136, Железо-7	<b>65,04</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-829, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-66, ВитаминВ2-10, ВитаминС-20, Магний-36, Фосфор-136, Железо-7	<b>65,04</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М