

## **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>8,00</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>
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>
75	<b><i>Ватрушка с повидло</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	<b>7,80</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>
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>33,80</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>3,80</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 862, Белки-146, Жиры-139, Углеводы-263, Железо-1	<b>84,90</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>20,10</b>
150	<b>Оладьи</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	<b>21,40</b>
60	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, Лавровый лист</i>	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2, Железо-1	<b>30,70</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>16,20</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-1 121, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-162, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-211, Фосфор-545, Железо-11	<b>92,60</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 983, Белки-183, Жиры-175, Углеводы-425, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-211, Фосфор-545, Железо-12	<b>177,50</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>			
150/15	<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>13,96</b>
180	<b>Йогурт</b> <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-43, Жиры-22, Углеводы-329	<b>15,07</b>
100	<b>Груша</b>	Калорийность-47, Углеводы-10	<b>19,55</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-503, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-413, ВитаминА-37, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-55, Фосфор-245, Железо-2	<b>48,58</b>
<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>15,20</b>
90	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	<b>46,10</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>16,15</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,81</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-731, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-90, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-158, Фосфор-313, Железо-9	<b>81,43</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 233, Белки-85, Жиры-62, Углеводы-504, ВитаминА-37, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-11, Магний-213, Фосфор-557, Железо-11	<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, Повидло разное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	<b>13,98</b>
200	<b>Йогурт</b> <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	<b>16,74</b>
150	<b>Груша</b>	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15	<b>34,28</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-623, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-471, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-623, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-471, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	<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>			
150	<b>Оладьи</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	<b>15,64</b>
200	<b>Йогурт</b> <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	<b>16,59</b>
168	<b>Груша</b>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	<b>32,77</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-493, Белки-60, Жиры-35, Углеводы-450, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-493, Белки-60, Жиры-35, Углеводы-450, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, 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>			
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>28,49</b>
200	<b>Какао с молоком витаминизированный</b> <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	<b>17,24</b>
115	<b>Мандарин</b>	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	<b>19,27</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-754, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-122, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-754, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-122, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	<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>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>5,53</b>
90	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, Лавровый лист</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	<b>39,87</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>16,15</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,82</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-708, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-85, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-156, Фосфор-294, Железо-9	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-708, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-85, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-156, Фосфор-294, Железо-9	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М