

## 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>			
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>9,00</b>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</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>28,20</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>11,90</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>Пирожки с вишней</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитков и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	<b>10,50</b>
75	<b>Ватрушка с творогом</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	<b>12,60</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>3,90</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 841, Белки-151, Жиры-142, Углеводы-246, Железо-1	<b>84,00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	<b>22,60</b>
60	<b>Птица, тушеная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-132, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Магний-11, Фосфор-76, Железо-1	<b>19,60</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>8,10</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-664, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-91, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-69, Фосфор-266, Железо-5	<b>54,50</b>

---

**Итого за** Калорийность-3 505, Белки-170, Жиры-164, **138,50**  
Углеводы-338, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1,  
ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-69,  
Фосфор-266, Железо-6

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 "Российский"</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>53,12</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,79</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-16, ВитаминА-36, Магний-25, Фосфор-320, Железо-4	<b>54,91</b>
<b><u>Обед</u></b>			
8	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-2	<b>1,69</b>
200	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы, Лавровый лист</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-19, Фосфор-58, Железо-1	<b>18,10</b>
90	<b>Птица, тушенная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	<b>29,21</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>7,88</b>
180	<b>Компот из черной смородины С/м</b> <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14, Магний-6, Фосфор-19	<b>16,58</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-738, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-98, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-69, Фосфор-281, Железо-4	<b>75,09</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 133, Белки-41, Жиры-54, Углеводы-114, ВитаминА-68, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-94, Фосфор-601, Железо-8	<b>130,00</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>Завтрак</b>			
30	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>6,51</b>
90	<b>Птица ,тушеная в соусе</b>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	<b>29,40</b>
<i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>			
155	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>8,14</b>
<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>			
200	<b>Напиток клюквеный</b>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	<b>11,07</b>
<i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>			
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,08</b>
40	<b>Кондитерское изделие</b>	Калорийность-174, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-20	<b>8,79</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-773, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-90, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Магний-42, Фосфор-187, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-773, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-90, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Магний-42, Фосфор-187, Железо-3	<b>64,99</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>			
28	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>6,16</b>
90	<b>Птица ,тушенная в соусе</b>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	<b>29,41</b>
<i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>			
155	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>8,14</b>
<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>			
200	<b>Напиток клюквенный</b>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	<b>9,22</b>
<i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>			
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,08</b>
50	<b>Кондитерское изделие</b>	Калорийность-218, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25	<b>10,98</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-816, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-94, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Магний-42, Фосфор-187, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-816, Белки-22, Жиры-35, Углеводы-94, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-2, Магний-42, Фосфор-187, Железо-3	<b>64,99</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 "Российский"</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>49,92</b>
180	<b>Йогурт</b> <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-43, Жиры-22, Углеводы-329	<b>15,07</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-341, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-332, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-341, Белки-62, Жиры-50, Углеводы-332, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>64,99</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>			
220	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы</i>	Калорийность-119, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-6, Магний-21, Фосфор-64, Железо-1	<b>19,81</b>
90	<b>Птица, тушеная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	<b>29,09</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>8,14</b>
200	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	<b>5,80</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-734, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-3, Магний-68, Фосфор-288, Железо-4	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-734, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-3, Магний-68, Фосфор-288, Железо-4	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М