

## 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>			
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>4,40</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	<b>4,40</b>
<b><u>Обед</u></b>			
260	<b>Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом луценым)</b> <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Соль</i>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	<b>18,10</b>
60	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-14, Фосфор-58, Железо-1	<b>22,70</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-776, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-102, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, Магний-84, Фосфор-264, Железо-7	<b>54,90</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 011, Белки-31, Жиры-38, Углеводы-131, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, Магний-84, Фосфор-264, Железо-7	<b>59,30</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>			
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <i>Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-126	15,78
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	17,88
50	<b>Бутерброд горячие с сыром</b> <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминА-30, Магний-15, Фосфор-122	15,18
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-469, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминА-83, ВитаминС-22, Магний-42, Фосфор-248, Железо-2	<b>48,84</b>
<b><u>Обед</u></b>			
1	<b>Шоколад</b>		16,32
260	<b>Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом луценым)</b> <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Соль</i>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	12,96
100	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-296, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-23, Фосфор-96, Железо-2	37,85
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	9,27
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,57
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-895, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-109, ВитаминВ1-2, ВитаминС-29, Магний-94, Фосфор-302, Железо-7	<b>81,14</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 364, Белки-52, Жиры-60, Углеводы-188, ВитаминА-83, ВитаминВ1-2, ВитаминС-51, Магний-136, Фосфор-550, Железо-9	<b>129,98</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>			
100	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное,</i>	Калорийность-296, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-23, Фосфор-96, Железо-2	<b>38,15</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>9,26</b>
200	<b>Компот из черной смородины С/м</b> <i>смородина черная для компота , Сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	<b>16,50</b>
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-725, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-95, ВитаминВ1-2, ВитаминС-39, Магний-56, Фосфор-191, Железо-4	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-725, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-95, ВитаминВ1-2, ВитаминС-39, Магний-56, Фосфор-191, Железо-4	<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>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное,</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>31,90</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>8,96</b>
180	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	<b>6,73</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,08</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>16,32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-621, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-77, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-621, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-77, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, 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>			
200	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b> <i>Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-126	<b>15,62</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>17,88</b>
50	<b>Бутерброд горячие с сыром</b> <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, Витамина-30, Магний-15, Фосфор-122	<b>15,18</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>16,32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-469, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, Витамина-83, ВитаминС-22, Магний-42, Фосфор-248, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-469, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, Витамина-83, ВитаминС-22, Магний-42, Фосфор-248, Железо-2	<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)
<u>Обед</u>			
210	<b>Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом луценым)</b>	Калорийность-163, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминС-5, Магний-29, Фосфор-71, Железо-2	<b>16,99</b>
<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Соль</i>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>34,00</b>
<i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>			
155	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>9,26</b>
<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>			
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,57</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>2,17</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-826, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-103, ВитаминВ1-2, ВитаминС-26, Магний-85, Фосфор-275, Железо-7	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-826, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-103, ВитаминВ1-2, ВитаминС-26, Магний-85, Фосфор-275, Железо-7	<b>64,99</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М