

## 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>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>10,90</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, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>28,80</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>11,40</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>10,90</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота, пироги</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	<b>12,30</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>5,00</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 241, Белки-115, Жиры-110, Углеводы-205, Железо-1	<b>79,30</b>
<b><u>Обед</u></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 40, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	<b>23,40</b>
70	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7, Магний-8, Фосфор-130, Железо-1	<b>27,30</b>
150	<b>Плов 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	<b>45,00</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>21,20</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,70</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-864, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-105, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-312, Фосфор-318, Железо-9	<b>122,00</b>

---

**Итого за** Калорийность-3 105, Белки-147, Жиры-144, **201,30**  
Углеводы-310, ВитаминВ2-10,  
ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-312,  
Фосфор-318, Железо-10

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>			
95	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Магний-11, Фосфор-177, Железо-1	<b>37,06</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>21,32</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>2,43</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-352, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-43, Магний-15, Фосфор-184, Железо-2	<b>60,81</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, мясо птицы 40, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-22, Фосфор-53, Железо-3	<b>21,64</b>
150	<b>Плов 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	<b>41,64</b>
187	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14	<b>3,52</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,39</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-76, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-4, Магний-299, Фосфор-178, Железо-7	<b>69,19</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-948, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-119, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-4, Магний-314, Фосфор-362, Железо-9	<b>130,00</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>			
95	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Магний-11, Фосфор-177, Железо-1	<b>37,06</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>21,32</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>2,43</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-352, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-43, Магний-15, Фосфор-184, Железо-2	<b>60,81</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, мясо птицы 40, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-22, Фосфор-53, Железо-3	<b>21,64</b>
150	<b>Плов 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	<b>41,64</b>
187	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-56, Углеводы-14	<b>3,52</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,39</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-596, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-76, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-4, Магний-299, Фосфор-178, Железо-7	<b>69,19</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-948, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-119, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-4, Магний-314, Фосфор-362, Железо-9	<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><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>36,09</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>22,21</b>
180	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-298, Углеводы-17, ВитаминаА-108, ВитаминС-18	<b>5,80</b>
15	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7, Магний-4, Фосфор-27	<b>0,89</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-645, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминаА-108, ВитаминС-36, Магний-43, Фосфор-285, Железо-2	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-645, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминаА-108, ВитаминС-36, Магний-43, Фосфор-285, Железо-2	<b>64,99</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М

## **МЕНЮ: Горячие 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><i>Котлеты Рыбные</i></b>	Калорийность-150, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Магний-11, Фосфор-171, Железо-1	<b>36,15</b>
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	<b><i>Картофельное пюре</i></b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>21,21</b>
<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>			
200	<b><i>Напиток Витошка</i></b>	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминаА-120, ВитаминС-20	<b>6,44</b>
20	<b><i>Хлеб ржаной порция</i></b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-670, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-58, ВитаминаА-120, ВитаминС-20, Магний-16, Фосфор-207, Железо-1	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-670, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-58, ВитаминаА-120, ВитаминС-20, Магний-16, Фосфор-207, Железо-1	<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>			
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, мясо птицы 40, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	15,72
150	<b>Плов 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	41,65
200	<b>Напиток Витошка</b>	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминаА-120, ВитаминС-20	6,44
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-793, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-69, ВитаминаА-120, ВитаминВ2-8, ВитаминС-34, ВитаминРР-4, Магний-289, Фосфор-131, Железо-6	65,00
<b>Итого за</b>		Калорийность-793, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-69, ВитаминаА-120, ВитаминВ2-8, ВитаминС-34, ВитаминРР-4, Магний-289, Фосфор-131, Железо-6	65,00

Медестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М