

## **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 повидло</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	<b>7,00</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>10,50</b>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Мясо птицы, 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>26,80</b>
75	<b>Пирожки с вишней</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>9,10</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>8,20</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>3,50</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 335, Белки-113, Жиры-109, Углеводы-233, Железо-1	<b>65,10</b>
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	<b>19,20</b>
70	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-207, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-16, Фосфор-67, Железо-1	<b>29,60</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,70</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	<b>11,30</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,90</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-863, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-128, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-3, Магний-92, Фосфор-339, Железо-5	<b>78,70</b>

---

**Итого за** Калорийность-3 198, Белки-136, Жиры-136, **143,80**  
Углеводы-360, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41,  
ВитаминРР-3, Магний-92, Фосфор-339,  
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>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>36,51</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>21,98</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,58</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-430, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-38, ВитаминВ1-1, ВитаминС-39, Магний-50, Фосфор-174, Железо-3	<b>59,07</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-28, Фосфор-86, Железо-1	<b>14,52</b>
90	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	<b>43,60</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	<b>11,25</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,58</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-550, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-68, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-73, Фосфор-402, Железо-7	<b>70,94</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-980, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-106, ВитаминаА-5, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-87, ВитаминРР-2, Магний-123, Фосфор-576, Железо-9	<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>			
6	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-1	<b>1,52</b>
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>38,01</b>
<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>			
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,67</b>
<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>			
180	<b>Напиток клюквенный</b>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	<b>9,82</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>0,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-549, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-549, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	<b>65,01</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>			
7	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-2	<b>1,48</b>
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>38,01</b>
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,71</b>
	<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>		
180	<b>Напиток клюквенный</b>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	<b>9,82</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>0,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-549, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-549, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	<b>65,01</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>			
41	<b>Салат из свежих помидор</b> <i>Помидоры свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-46, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-9	<b>9,73</b>
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панцировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>38,00</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,70</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,58</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-556, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-62, ВитаминВ1-1, ВитаминС-30, Магний-29, Фосфор-130, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-556, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-62, ВитаминВ1-1, ВитаминС-30, Магний-29, Фосфор-130, 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><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-28, Фосфор-86, Железо-1	<b>14,51</b>
78	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-152, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-23, Магний-12, Фосфор-174, Железо-4	<b>38,07</b>
130	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-198, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-34, ВитаминС-11, Магний-22, Фосфор-68	<b>9,73</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,70</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-550, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-76, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-43, ВитаминРР-2, Магний-70, Фосфор-371, Железо-7	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-550, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-76, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-43, ВитаминРР-2, Магний-70, Фосфор-371, Железо-7	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М