

## 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>11,20</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>6,30</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>10,20</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>
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</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>30,50</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>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 579, Белки-145, Жиры-139, Углеводы-193, Железо-1	<b>69,90</b>
<b><u>Обед</u></b>			
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>18,40</b>
60	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-7, Магний-14, Фосфор-111, Железо-1	<b>37,40</b>
150	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3	<b>30,60</b>
150	<b>Картофельное пюре 1</b> <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	<b>17,30</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-1 132, Белки-56, Жиры-53, Углеводы-97, ВитаминС-22, ВитаминРР-14, Магний-67, Фосфор-317, Железо-8	<b>107,60</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 712, Белки-201, Жиры-192, Углеводы-290, ВитаминС-22, ВитаминРР-14, Магний-67, Фосфор-317, Железо-9	<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	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи</i>	<b>30,63</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,87</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-544, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминС-3, Магний-4, Фосфор-8, Железо-4	<b>32,50</b>
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>5,95</b>
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>56,05</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Лавровый лист, Соль</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-58, Железо-1	<b>16,94</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>15,53</b>
38	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-87, Белки-2, Углеводы-19, Магний-10, Фосфор-69, Железо-1	<b>1,87</b>
7	<b>Огурец</b>	Калорийность-1	<b>1,15</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-795, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-94, ВитаминА-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-16, Магний-78, Фосфор-353, Железо-6	<b>97,49</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 338, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-126, ВитаминА-1, ВитаминС-47, ВитаминРР-16, Магний-82, Фосфор-361, Железо-9	<b>129,99</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>			
180	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-581, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-21, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи</i>	<b>36,70</b>
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	<b>3,16</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
180	<b>Яблоко</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	<b>20,86</b>
20	<b>Огурец</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3,29</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-769, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-59, ВитаминС-3, Магний-5, Фосфор-36, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-769, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-59, ВитаминС-3, Магний-5, Фосфор-36, Железо-4	<b>65,00</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>			
150	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3 <i>, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	<b>45,51</b>
200	<b>Чай без сахара</b>	Магний-2, Фосфор-1	<b>0,65</b>
155	<b>Яблоко</b>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	<b>15,69</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	<b>0,92</b>
13	<b>Огурец</b>	Калорийность-2	<b>2,24</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-207, Фосфор-58, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-449, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-47, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-207, Фосфор-58, Железо-3	<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>			
150	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Томатная паста, Мясо птицы</i>	<b>33,93</b>
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	<b>3,16</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,48</b>
180	<b>Яблоко</b>	Калорийность-85, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	<b>23,00</b>
21	<b>Огурец</b>	Калорийность-3, Углеводы-1	<b>3,44</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-695, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-61, ВитаминС-3, Магний-8, Фосфор-54, Железо-4	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-695, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-61, ВитаминС-3, Магний-8, Фосфор-54, Железо-4	<b>65,01</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>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>5,95</b>
72	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-226, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-8, Магний-17, Фосфор-134, Железо-2	<b>44,90</b>
110	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-42, Железо-1	<b>12,41</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,59</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,48</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-543, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-50, ВитаминС-21, ВитаминРР-15, Магний-58, Фосфор-270, Железо-4	<b>65,33</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-543, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-50, ВитаминС-21, ВитаминРР-15, Магний-58, Фосфор-270, Железо-4	<b>65,33</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М