

## **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><i>Пирожки с вишней</i></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>9,40</b>
60	<b><i>Пирожки с яйцом</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	<b>9,30</b>
75	<b><i>Пирожок со сгущенным молоком</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	<b>11,00</b>
75	<b><i>Пирожки с капустой</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	<b>7,40</b>
113	<b><i>Пицца школьная в -2 ТТК</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>28,20</b>
50	<b><i>Булочка Домашняя</i></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-2 632, Белки-141, Жиры-137, Углеводы-212, Железо-1	<b>69,20</b>

Обед

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>20,50</b>
50	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6, Магний-12, Фосфор-93, Железо-1	<b>32,90</b>
150	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>47,00</b>
60	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i>	Калорийность-56, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-11, ВитаминРР-1, Магний-12, Фосфор-23	<b>8,10</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>17,50</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>2,00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-975, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-108, ВитаминС-13, ВитаминРР-17, Магний-249, Фосфор-274, Железо-7	<b>130,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 607, Белки-179, Жиры-179, Углеводы-320, ВитаминС-13, ВитаминРР-17, Магний-249, Фосфор-274, Железо-9	<b>199,20</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</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>32,32</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,59</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-202, Фосфор-40, Железо-3	<b>32,91</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>15,51</b>
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>57,99</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>17,47</b>
30	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i>	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Магний-6, Фосфор-12	<b>4,06</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-633, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-61, ВитаминС-6, ВитаминРР-11, Магний-44, Фосфор-263, Железо-4	<b>97,10</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-955, Белки-43, Жиры-47, Углеводы-85, ВитаминС-8, ВитаминРР-13, Магний-246, Фосфор-303, Железо-7	<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>			
60	<b>Салат из свежих помидор</b> <i>Помидоры свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-14	<b>14,33</b>
150	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>46,85</b>
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	<b>2,84</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-490, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-50, ВитаминС-15, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-490, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-50, ВитаминС-15, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, Железо-3	<b>65,01</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>			
130	<b>Банан</b>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-27	<b>13,87</b>
150	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис</i> , <i>Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>46,89</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,25</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-20, Жиры-18, Углеводы-77, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-556, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-77, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, Железо-3	<b>65,00</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>			
160	<b>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис</i>	Калорийность-343, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-26, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-213, Фосфор-42, Железо-3 <i>, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	<b>49,86</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,25</b>
111	<b>Банан</b>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23	<b>11,88</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-513, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-65, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-213, Фосфор-42, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-513, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-65, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-213, Фосфор-42, 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>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>5,04</b>
70	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, Магний-16, Фосфор-130, Железо-2	<b>45,76</b>
100	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	<b>11,66</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,58</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>1,97</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-517, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-53, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-36, Фосфор-232, Железо-4	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-517, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-53, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-36, Фосфор-232, Железо-4	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М