

## 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>7,50</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>9,80</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>8,50</b>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирог</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	<b>8,30</b>
60	<b>Пирожок с изюмом</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, Железо-1	<b>9,40</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>11,70</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>3,90</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 398, Белки-111, Жиры-98, Углеводы-274, Железо-1	<b>59,10</b>
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	<b>12,60</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>46,10</b>
60	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-7, Магний-14, Фосфор-111, Железо-1	<b>35,30</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,70</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,10</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-950, Белки-38, Жиры-41, Углеводы-103, ВитаминС-2, ВитаминРР-16, Магний-240, Фосфор-270, Железо-7	<b>112,00</b>

---

**Итого за** Калорийность-3 348, Белки-149, Жиры-139, **171,10**  
Углеводы-376, ВитаминС-2, ВитаминРР-16,  
Магний-240, Фосфор-270, Железо-8

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>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-298, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-22, Фосфор-177, Железо-2	<b>54,24</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,68</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,85</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-495, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-45, ВитаминС-1, Магний-26, Фосфор-184, Железо-3	<b>69,77</b>
<b><u>Обед</u></b>			
220	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-10, Фосфор-32, Железо-1	<b>10,49</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>46,04</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,85</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>1,86</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-588, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-71, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-223, Фосфор-151, Железо-5	<b>60,24</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 083, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-116, ВитаминС-3, ВитаминРР-14, Магний-249, Фосфор-335, Железо-8	<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>			
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>48,54</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,68</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,85</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,93</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-526, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-54, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-211, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-526, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-54, ВитаминС-1, Магний-29, Фосфор-211, 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>Завтрак</b>			
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>46,55</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,67</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>2,98</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,81</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-558, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-61, ВитаминС-1, Магний-28, Фосфор-222, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-558, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-61, ВитаминС-1, Магний-28, Фосфор-222, 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)
<u>Завтрак</u>			
90	<b>Котлета мясная</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	<b>42,66</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>13,69</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,84</b>
100	<b>Мандарин</b>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	<b>6,82</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-470, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-56, Магний-25, Фосфор-75, Железо-3	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-470, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-56, Магний-25, Фосфор-75, Железо-3	<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><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>7,69</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>21,15</b>
180	<b>Напиток клюквеный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	<b>14,94</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,67</b>
200	<b>Банан</b>	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42	<b>19,55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-946, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-105, ВитаминС-5, ВитаминРР-10, Магний-16, Фосфор-83, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-946, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-105, ВитаминС-5, ВитаминРР-10, Магний-16, Фосфор-83, Железо-4	<b>65,00</b>

Медсестра  
 Прокофьева  
 Г.В.

Повар  
 Коровкина Н  
 М