

## **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>			
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</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>30,50</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>8,00</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>11,90</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>10,50</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>9,10</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>4,10</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 632, Белки-141, Жиры-137, Углеводы-212, Железо-1	<b>74,10</b>

Обед

255	<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	<b>25,90</b>
	<i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>		
90	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>29,70</b>
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста, Сахарный песок</i>		
150	<b>Запеканка творожная со сгущ молоком</b>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	<b>54,80</b>
	<i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>16,10</b>
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,00</b>
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
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-1 082, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-140, ВитаминаА-62, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-5, Магний-236, Фосфор-765, Железо-10	<b>130,70</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 714, Белки-186, Жиры-174, Углеводы-353, ВитаминаА-62, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-5, Магний-236, Фосфор-765, Железо-11	<b>204,80</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>Запеканка творожная со сгущ молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	<b>54,64</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,81</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-426, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-52, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	<b>56,45</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b> <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	<b>20,31</b>
90	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>29,74</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>16,13</b>
180	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	<b>5,22</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,17</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-696, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-102, ВитаминаА-44, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-187, Фосфор-422, Железо-7	<b>73,57</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 122, Белки-44, Жиры-36, Углеводы-154, ВитаминаА-59, ВитаминВ1-1, ВитаминС-10, ВитаминРР-4, Магний-230, Фосфор-751, Железо-9	<b>130,02</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>			
170	<b>Запеканка творожная со сгуц молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-422, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-365, Железо-1	<b>62,99</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,01</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-482, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-482, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<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>			
170	<b>Запеканка творожная со сгущ молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-422, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-44, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-365, Железо-1	<b>62,99</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,01</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-482, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-482, Белки-26, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминаА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-373, Железо-2	<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>			
165	<b>Запеканка творожная со сгущ молоком</b> <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-409, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминаА-17, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-355, Железо-1	<b>60,22</b>
200	<b>Йогурт</b> <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	<b>4,78</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-409, Белки-73, Жиры-39, Углеводы-409, ВитаминаА-17, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-355, Железо-1	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-409, Белки-73, Жиры-39, Углеводы-409, ВитаминаА-17, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-355, Железо-1	<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>Обед</b>			
200	<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b> <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	<b>20,30</b>
90	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста, Сахарный песок</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>24,41</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>16,13</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,01</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,17</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-684, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-99, ВитаминА-44, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-191, Фосфор-430, Железо-8	<b>65,02</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-684, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-99, ВитаминА-44, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-191, Фосфор-430, Железо-8	<b>65,02</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М