

## 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 цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Огурцы соленые</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>26,30</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>10,90</b>
50	<b>Пирожок с изюмом</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23, Железо-1	<b>8,50</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>10,90</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>11,40</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>5,00</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 197, Белки-114, Жиры-112, Углеводы-186, Железо-2	<b>73,00</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>26,50</b>
110	<b>Тефтели 2 вариант 1</b> <i>мясо свинины (беск), Рис , Лук, Масло растительное, Мука пшеничная</i>	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-33, Магний-17, Фосфор-83, Железо-1	<b>21,90</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>21,50</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,70</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,40</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-651, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-88, ВитаминА-33, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-67, Фосфор-277, Железо-4	<b>75,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 847, Белки-132, Жиры-137, Углеводы-274, ВитаминА-33, ВитаминС-13, ВитаминРР-3, Магний-67, Фосфор-277, Железо-6	<b>148,00</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>			
100	<b>Тефтели 2 вариант 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Масло растительное, Мука пшеничная</i>	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-11, ВитаминаА-30, Магний-15, Фосфор-76, Железо-1	19,86
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	21,60
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	3,46
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-408, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-47, ВитаминаА-30, Магний-15, Фосфор-76, Железо-1	<b>44,92</b>
<b><u>Обед</u></b>			
265	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	27,00
90	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное, Лук</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	40,44
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	12,56
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,70
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-688, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-97, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-51, ВитаминРР-3, Магний-90, Фосфор-473, Железо-8	<b>85,09</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 096, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-144, ВитаминаА-35, ВитаминВ2-3, ВитаминС-51, ВитаминРР-3, Магний-105, Фосфор-549, 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>			
70	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>Капуста, Морковь, Сахарный песок, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	<b>13,97</b>
90	<b>Тефтели 2 вариант 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Масло растительное, Мука пшеничная</i>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-9, ВитаминА-27, Магний-13, Фосфор-68, Железо-1	<b>17,86</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>22,67</b>
180	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	<b>9,32</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-532, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-67, ВитаминА-27, ВитаминС-19, Магний-46, Фосфор-191, Железо-2	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-532, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-67, ВитаминА-27, ВитаминС-19, Магний-46, Фосфор-191, 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>			
135	<b>Яблоко</b>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	<b>20,58</b>
90	<b>Тефтели 2 вариант 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис</i>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-9, ВитаминА-27, Магний-13, Фосфор-68, Железо-1 <i>, Лук, Масло растительное, Мука пшеничная</i>	<b>17,85</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>22,67</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,70</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-515, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминА-27, ВитаминС-19, Магний-50, Фосфор-199, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-515, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминА-27, ВитаминС-19, Магний-50, Фосфор-199, Железо-3	<b>64,99</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>			
90	<b>Тефтели 2 вариант 1</b> <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Масло растительное, Мука пшеничная</i>	Калорийность-182, Белки-6, Жиры-13, Углеводы-9, ВитаминА-27, Магний-13, Фосфор-68, Железо-1	<b>17,86</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>22,52</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,70</b>
137	<b>Яблоко</b>	Калорийность-64, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	<b>20,73</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,19</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-516, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминА-27, ВитаминС-19, Магний-50, Фосфор-199, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-516, Белки-11, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминА-27, ВитаминС-19, Магний-50, Фосфор-199, 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>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с рыбой</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-28, Фосфор-86, Железо-1	<b>16,74</b>
90	<b>Печень говяжья по-строгановски</b> <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное, Лук</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	<b>39,38</b>
150	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	<b>7,07</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,62</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,19</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-550, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-73, Фосфор-402, Железо-7	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-550, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-73, Фосфор-402, Железо-7	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М