

## **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>7,00</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>
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>10,50</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>6,60</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>30,10</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>3,50</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 600, Белки-140, Жиры-136, Углеводы-210, Железо-1	<b>65,90</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>20,40</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>34,80</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>44,60</b>
150	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-58, Железо-1	<b>15,70</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>14,70</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-1 091, Белки-42, Жиры-48, Углеводы-1 19, ВитаминС-29, ВитаминРР-19, Магний-268, Фосфор-327, Железо-8	<b>134,10</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-3 691, Белки-182, Жиры-184, Углеводы-329, ВитаминС-29, ВитаминРР-19, Магний-268, Фосфор-327, Железо-9	<b>200,00</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>			
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, Филе ЦБ без кожи</i>	<b>32,26</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,65</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-547, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-33, ВитаминС-3, Железо-3	<b>35,91</b>
<b><u>Обед</u></b>			
225	<b>Суп с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Филе ЦБ без кожи</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-10, Фосфор-33, Железо-1	<b>22,15</b>
90	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	<b>52,17</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>15,86</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,88</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-698, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-74, ВитаминА-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-14, Магний-74, Фосфор-338, Железо-6	<b>94,03</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 245, Белки-62, Жиры-58, Углеводы-107, ВитаминА-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-14, Магний-74, Фосфор-338, Железо-9	<b>129,94</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>Плов</b> <i>Мясо говядины, Рис , Лук, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-365, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-28, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-227, Фосфор-45, Железо-3	<b>46,36</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>15,54</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
10	<b>Помидор свежий</b>	Калорийность-2	<b>2,11</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-551, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-71, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-239, Фосфор-102, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-551, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-71, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-239, Фосфор-102, 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 , Лук, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>41,53</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>15,54</b>
53	<b>Яблоко</b>	Калорийность-25, Углеводы-4	<b>6,94</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-531, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-72, ВитаминС-17, ВитаминРР-3, Магний-212, Фосфор-97, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-531, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-72, ВитаминС-17, ВитаминРР-3, Магний-212, Фосфор-97, Железо-4	<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>			
123	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Масло сливочное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-397, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-14, ВитаминС-2, Железо-2 <i>, Соль, Мясо птицы</i>	<b>63,15</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,59</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	<b>1,26</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-449, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-25, ВитаминС-2, Магний-7, Фосфор-18, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-449, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-25, ВитаминС-2, Магний-7, Фосфор-18, 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 с макаронными изделиями и мясом</b> <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	<b>4,43</b>
75	<b>Котлета натуральная из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, Магний-17, Фосфор-139, Железо-2	<b>51,08</b>
100	<b>Капуста тушеная</b> <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло растительное, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-18, ВитаминРР-2, Магний-19, Фосфор-38, Железо-1	<b>7,92</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,59</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 Обед</b>		Калорийность-485, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-41, ВитаминС-19, ВитаминРР-12, Магний-52, Фосфор-244, Железо-4	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-485, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-41, ВитаминС-19, ВитаминРР-12, Магний-52, Фосфор-244, Железо-4	<b>65,01</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М