

## **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>Ватрушка с творогом</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	<b>12,90</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>30,50</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>11,90</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>9,10</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>10,50</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>4,00</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 314, Белки-117, Жиры-111, Углеводы-216, Железо-1	<b>78,90</b>

Обед

**Суп картофельный с яйцом**

250

Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2,  
Магний-30, Фосфор-108, Железо-2

**24,60**

*Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель*

150

**Рагу овощное с мясом птицы**

Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9,  
Углеводы-13, ВитаминА-18, ВитаминС-10,  
Магний-31, Фосфор-118, Железо-2

**46,00**

*Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Филе ЦБ без кожи, Мука пшеничная*

60

**Биточек мясной**

Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9,  
Углеводы-10, Магний-14, Фосфор-45,  
Железо-1

**29,90**

*Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное*

155

**Макаронные изделия  
отварные**

Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9,  
Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21,  
Фосфор-37, Железо-1

**8,40**

*Рожки, Масло сливочное, Соль*

200

**Чай с сахаром**

Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4,  
Фосфор-8, Железо-1

**2,00**

*Сахарный песок, Чай*

40

**Хлеб ржаной порция**

Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20,  
Магний-10, Фосфор-72, Железо-1

**2,20**

---

**Итого за Обед**

Калорийность-884, Белки-34, Жиры-33,  
Углеводы-112, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1,  
ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110,  
Фосфор-389, Железо-8

**113,10**

---

**Итого за**

Калорийность-3 198, Белки-151, Жиры-145,  
Углеводы-328, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1,  
ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110,  
Фосфор-389, Железо-9

**192,00**

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>			
90	<b>Биточек мясной</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>44,89</b>
155	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>8,36</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>
116	<b>Банан</b>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-24	<b>14,72</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-651, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-88, ВитаминВ1-1, Магний-47, Фосфор-113, Железо-4	<b>69,98</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с яйцом</b> <i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-7, ВитаминРР-2, Магний-24, Фосфор-86, Железо-1	<b>19,64</b>
160	<b>Рагу овощное с мясом птицы</b> <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная</i>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-11, Магний-33, Фосфор-126, Железо-2	<b>34,91</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,31</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-467, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-65, ВитаминА-20, ВитаминС-18, ВитаминРР-2, Магний-67, Фосфор-285, Железо-4	<b>60,03</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 118, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-153, ВитаминА-20, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-2, Магний-114, Фосфор-398, 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)
<u>Завтрак</u>			
90	<b>Биточек мясной</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>44,89</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	<b>8,08</b>
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-47, Углеводы-8	<b>10,02</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-579, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-71, ВитаминВ1-1, Магний-46, Фосфор-112, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-579, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-71, ВитаминВ1-1, Магний-46, Фосфор-112, Железо-4	<b>65,00</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>			
90	<b>Биточек мясной</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>43,18</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	<b>8,09</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>
100	<b>Яблоко</b>	Калорийность-47, Углеводы-8	<b>11,93</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-573, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-69, ВитаминВ1-1, Магний-46, Фосфор-111, Железо-4	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-573, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-69, ВитаминВ1-1, Магний-46, Фосфор-111, Железо-4	<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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
90	<b>Биточек мясной</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>44,89</b>
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	<b>6,87</b>
30	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминА-30, Магний-8, Фосфор-93	<b>11,24</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-623, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-71, ВитаминА-30, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-205, Железо-4	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-623, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-71, ВитаминА-30, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-205, Железо-4	<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>Обед</b>			
200	<b>Суп картофельный с яйцом</b>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-7, ВитаминРР-2, Магний-24, Фосфор-86, Железо-1	<b>19,65</b>
<i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>			
175	<b>Рагу овощное с мясо птицы</b>	Калорийность-208, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-15, ВитаминаА-21, ВитаминС-12, Магний-36, Фосфор-138, Железо-2	<b>40,33</b>
<i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная</i>			
207	<b>Чай с лимоном</b>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>2,85</b>
<i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>			
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-485, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-67, ВитаминаА-21, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-70, Фосфор-297, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-485, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-67, ВитаминаА-21, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-70, Фосфор-297, Железо-4	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М