

## 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>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>
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>
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", Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>26,70</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>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 135, Белки-129, Жиры-123, Углеводы-131, Железо-1	<b>52,00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
255	<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b> <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо птицы, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	<b>17,60</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</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	<b>25,20</b>
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	<b>11,30</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-659, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-98, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-5	<b>58,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 794, Белки-146, Жиры-146, Углеводы-229, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-6	<b>110,00</b>

## МЕНЮ: ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Каша молочная "Дружба" "жидкая"</b> <i>Крупа пшеничная, Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	<b>12,82</b>
200	<b>Какао с молоком витаминизированный</b> <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	<b>14,90</b>
50	<b>Бутерброд горячие с сыром</b> <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминА-30, Магний-15, Фосфор-122	<b>13,50</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-578, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-79, ВитаминА-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	<b>41,22</b>
<b>Обед</b>			
250/5/20	<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b> <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Мясо птицы, Чеснок</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминА-11, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-65, Железо-1	<b>25,19</b>
113	<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</i>	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-25, Фосфор-123, Железо-1	<b>32,22</b>
170	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-258, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-44, ВитаминС-15, Магний-29, Фосфор-88, Железо-1	<b>13,86</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>
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-817, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-125, ВитаминА-56, ВитаминС-43, ВитаминРР-4, Магний-100, Фосфор-370, Железо-4	<b>88,78</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 395, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-204, ВитаминА-90, ВитаминС-65, ВитаминРР-4, Магний-148, Фосфор-634, Железо-6	<b>130,00</b>

## 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>			
120	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-209, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-48, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-26, Фосфор-130, Железо-1	<b>31,85</b>
170	<b>Рис отварной</b> <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-258, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-44, ВитаминС-15, Магний-29, Фосфор-88, Железо-1	<b>12,74</b>
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	<b>10,91</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
20	<b>Сыр порция</b> <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6	<b>8,51</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-688, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-89, ВитаминА-48, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-255, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-688, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-89, ВитаминА-48, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-255, Железо-2	<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>			
100	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-109, Железо-1	<b>26,55</b>
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	<b>11,25</b>
200	<b>Напиток клюквенный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	<b>10,91</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</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>3,49</b>
25	<b>Сыр порция</b> <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-7	<b>11,83</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-876, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-111, ВитаминА-40, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-223, Железо-2	<b>65,02</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-876, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-111, ВитаминА-40, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-223, Железо-2	<b>65,02</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>			
200	<b>Каша молочная "Дружба" "жидкая"</b> <i>Крупа пшеничная, Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	<b>12,82</b>
200	<b>Какао с молоком витаминизированный</b> <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	<b>14,90</b>
70	<b>Бутерброд горячие с сыром</b> <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-22, ВитаминаА-42, Магний-20, Фосфор-171	<b>22,33</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>14,95</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-636, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-85, ВитаминаА-46, ВитаминС-22, Магний-54, Фосфор-313, Железо-2	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-636, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-85, ВитаминаА-46, ВитаминС-22, Магний-54, Фосфор-313, Железо-2	<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>			
255	<b>Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной</b> <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Мясо птицы, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	<b>22,05</b>
95	<b>Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами</b> <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-21, Фосфор-103, Железо-1	<b>25,20</b>
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	<b>11,25</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>4,59</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-746, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-116, ВитаминаА-48, ВитаминС-41, ВитаминРР-3, Магний-90, Фосфор-335, Железо-4	<b>65,06</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-746, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-116, ВитаминаА-48, ВитаминС-41, ВитаминРР-3, Магний-90, Фосфор-335, Железо-4	<b>65,06</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М