

## **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>11,00</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>8,20</b>
50/30	<b><i>Котлеты запеченные в тесте</i></b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Лук, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		<b>24,80</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, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>30,50</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>8,90</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>10,20</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>3,50</b>
<b>Итого за Выпечка</b>		Калорийность-2 314, Белки-117, Жиры-111, Углеводы-216, Железо-1	<b>97,10</b>

Обед

260	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	<b>16,20</b>
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>		
60	<b>Котлеты Рыбные</b>	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	<b>18,10</b>
	<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>		
150	<b>Плов</b>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	<b>46,80</b>
	<i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>		
150	<b>Картофельное пюре</b>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>12,10</b>
	<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>		
200	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,90</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>2,00</b>
	<b>Итого за Обед</b>	Калорийность-881, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-96, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244, Фосфор-286, Железо-8	<b>97,10</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 196, Белки-155, Жиры-149, Углеводы-312, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244, Фосфор-286, Железо-10	<b>194,20</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>			
90	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	<b>27,65</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>12,06</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,58</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	<b>1,33</b>
1	<b>Шоколад</b>		<b>14,95</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-342, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-40, Магний-18, Фосфор-186, Железо-1	<b>56,57</b>
<b><u>Обед</u></b>			
66	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b> <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-49, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-11, Магний-11, Фосфор-23	<b>13,29</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-22, Фосфор-53, Железо-3	<b>15,52</b>
150	<b>Плов из курицы</b> <i>Масло растительное, Масло сливочное, Лук, Морковь, Рис , Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3	<b>33,32</b>
180	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Магний-6, Фосфор-5, Железо-1	<b>10,07</b>
25	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	<b>1,23</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-878, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-87, ВитаминВ2-10, ВитаминС-44, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-126, Железо-7	<b>73,43</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 221, Белки-60, Жиры-55, Углеводы-127, ВитаминВ2-10, ВитаминС-44, ВитаминРР-2, Магний-63, Фосфор-312, Железо-8	<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>			
62	<b>Салат из свежих помидор и огурцов</b> <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21	<b>12,70</b>
90	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	<b>27,10</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>10,49</b>
180	<b>Чай без сахара</b>	Магний-1, Фосфор-1	<b>0,58</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>1,97</b>
120	<b>Яблоко</b>	Калорийность-56, Углеводы-10	<b>12,14</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-484, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-61, ВитаминС-10, Магний-32, Фосфор-262, Железо-3	<b>64,98</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-484, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-61, ВитаминС-10, Магний-32, Фосфор-262, Железо-3	<b>64,98</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>			
60	<b>Салат из свежих огурцов</b> <i>Огурцы свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8, Фосфор-24	<b>12,06</b>
90	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	<b>27,11</b>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	<b>12,05</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>1,87</b>
25	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	<b>1,23</b>
105	<b>Яблоко</b>	Калорийность-49, Углеводы-8	<b>10,67</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-496, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-3, Магний-29, Фосфор-244, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-496, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-3, Магний-29, Фосфор-244, 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>			
65	<b>салат из свеклы с соленым огурцами</b> <i>Свекла красная, Огурцы соленые, Масло растительное</i>		5,35
95	<b>Котлеты Рыбные</b> <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Магний-11, Фосфор-177, Железо-1	29,04
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	12,07
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
35	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17, Магний-9, Фосфор-63, Железо-1	1,72
1	<b>Шоколад</b>		14,95
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-438, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-62, Магний-24, Фосфор-248, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-438, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-62, Магний-24, Фосфор-248, 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>			
220	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной</b> <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-141, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, Магний-19, Фосфор-47, Железо-2	<b>6,62</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>47,08</b>
180	<b>Компот из свежих плодов</b> <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Магний-6, Фосфор-5, Железо-1	<b>10,07</b>
25	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	<b>1,23</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-648, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-90, ВитаминВ2-8, ВитаминС-29, ВитаминРР-4, Магний-232, Фосфор-136, Железо-6	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-648, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-90, ВитаминВ2-8, ВитаминС-29, ВитаминРР-4, Магний-232, Фосфор-136, Железо-6	<b>65,00</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М