

## **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>			
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>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>
75	<b>Пирожки с яблоками</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирого</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	<b>9,70</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>
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-2 261, Белки-111, Жиры-107, Углеводы-222, Железо-1	<b>65,60</b>

Обед

260	<b>Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным)</b>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	<b>15,60</b>
	<i>Горох, Картофель, Морковь, Масло растительное, Мясо птицы, Соль</i>		
60	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-14, Фосфор-58, Железо-1	<b>25,30</b>
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		
60	<b>Гуляш из говядины</b>	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2, Железо-1	<b>27,00</b>
	<i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Соль</i>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>13,20</b>
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>		
155	<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	<b>7,30</b>
	<i>Рожки, 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-1 186, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-146, ВитаминВ1-2, ВитаминС-20, ВитаминРР-1, Магний-220, Фосфор-467, Железо-13	<b>92,30</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-3 447, Белки-153, Жиры-153, Углеводы-368, ВитаминВ1-2, ВитаминС-20, ВитаминРР-1, Магний-220, Фосфор-467, Железо-14	<b>157,90</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 рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>38,00</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>7,34</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-571, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-65, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-132, Железо-4	<b>47,22</b>
<b><u>Обед</u></b>			
260	<b>Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом луценым)</b> <i>Горох, Картофель, Морковь, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Соль</i>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	<b>19,85</b>
98	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-214, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминС-1, Железо-2	<b>44,10</b>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	<b>13,20</b>
207	<b>Чай с лимоном</b> <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	<b>3,65</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-850, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-102, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Магний-181, Фосфор-364, Железо-11	<b>82,77</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 421, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-168, ВитаминВ1-2, ВитаминС-27, ВитаминРР-1, Магний-227, Фосфор-496, Железо-14	<b>129,99</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>Завтрак</b>			
90	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	<b>38,01</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>7,34</b>
200	<b>Напиток клюквеный</b> <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	<b>9,53</b>
20	<b>Сыр порция</b> <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6	<b>9,13</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-732, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-81, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, Магний-47, Фосфор-160, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-732, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-81, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, Магний-47, Фосфор-160, Железо-3	<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>			
95	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-281, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-17, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, Магний-22, Фосфор-92, Железо-1	<b>40,11</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>7,34</b>
200	<b>Компот из свежих плодов (витаминизированный)</b> <i>Яблоки для компота ,пирог, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	<b>7,43</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>0,99</b>
19	<b>Сыр порция</b> <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-69, Белки-4, Жиры-6	<b>9,13</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-755, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-89, ВитаминВ1-2, ВитаминС-24, Магний-48, Фосфор-165, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-755, Белки-24, Жиры-31, Углеводы-89, ВитаминВ1-2, ВитаминС-24, Магний-48, Фосфор-165, 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>			
94	<b>Котлеты рубленые из птицы</b> <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-278, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-17, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, Магний-22, Фосфор-91, Железо-1	<b>39,89</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>7,34</b>
200	<b>Какао с молоком сгущенным</b> <i>Какао, молоко сгущенное, Сахарный песок</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Железо-1	<b>15,78</b>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-26	<b>1,99</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-754, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-91, ВитаминВ1-2, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-154, Железо-4	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-754, Белки-24, Жиры-30, Углеводы-91, ВитаминВ1-2, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-154, Железо-4	<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 бобовыми и мясом (горохом лученым)</b> <i>Горох, Картофель, Морковь, Масло растительное, Мясо птицы, Соль</i>	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	<b>17,65</b>
80	<b>Гуляш из говядины</b> <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	<b>35,35</b>
100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28, Магний-91, Фосфор-136, Железо-3	<b>8,80</b>
180	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	<b>1,70</b>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,48</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-639, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Магний-129, Фосфор-265, Железо-9	<b>64,98</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-639, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминС-5, ВитаминРР-1, Магний-129, Фосфор-265, Железо-9	<b>64,98</b>

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М