

## **МЕНЮ: Платники**

| Выход (г)               | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <b><u>Выпечка</u></b>   |  |  |                               |
| 60                      | <b><i>Пирожки с яйцом</i></b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>   | Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75,<br>Углеводы-25                          | <b>8,20</b>                   |
| 75                      | <b><i>Пирожок со сгущенным<br/>молоком</i></b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>  | Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2,<br>Углеводы-48                              | <b>10,50</b>                  |
| 75                      | <b><i>Ватрушка с повидло</i></b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>  | Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2,<br>Углеводы-51                              | <b>7,00</b>                   |
| 75                      | <b><i>Пирожки с яблоками</i></b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирого</i>  | Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2,<br>Углеводы-42                              | <b>9,70</b>                   |
| 113                     | <b><i>Пицца школьная в -2 ТТК</i></b><br><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,<br>Углеводы-28, Железо-1                  | <b>26,70</b>                  |
| 50                      | <b><i>Булочка Домашняя</i></b><br><i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>  | Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10,<br>Углеводы-29                             | <b>3,50</b>                   |
| <b>Итого за Выпечка</b> |  | Калорийность-2 261, Белки-111, Жиры-107,<br>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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)   | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |  |                               |
| 90                      | <b>Котлеты рубленые из птицы</b><br><i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>             | Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16,<br>Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21,<br>Магний-21, Фосфор-87, Железо-1                       | <b>38,00</b>                  |
| 155                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b><br><i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>   | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21,<br>Фосфор-37, Железо-1                                      | <b>7,34</b>                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахарный песок, Чай</i>  | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4,<br>Фосфор-8, Железо-1  | <b>1,88</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-571, Белки-18, Жиры-25,<br>Углеводы-65, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21,<br>Магний-46, Фосфор-132, Железо-4                      | <b>47,22</b>                  |
| <b><u>Обед</u></b>      |   |  |                               |
| 260                     | <b>Суп картофельный с с<br/>бобовымис мясом (горохом<br/>луценым)</b><br><i>Горох, Картофель, Морковь, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Соль</i> | Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36,<br>Фосфор-88, Железо-3                                       | <b>19,85</b>                  |
| 98                      | <b>Гуляш из говядины</b><br><i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Соль</i>   | Калорийность-214, Белки-14, Жиры-16,<br>Углеводы-3, ВитаминС-1, Железо-2   | <b>44,10</b>                  |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>  | Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8,<br>Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136,<br>Фосфор-204, Железо-5                                    | <b>13,20</b>                  |
| 207                     | <b>Чай с лимоном</b><br><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,<br>Магний-10, Фосфор-72, Железо-1   | <b>1,97</b>                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | Калорийность-850, Белки-35, Жиры-32,<br>Углеводы-102, ВитаминС-6, ВитаминРР-1,<br>Магний-181, Фосфор-364, Железо-11                    | <b>82,77</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |   | Калорийность-1 421, Белки-52, Жиры-57,<br>Углеводы-168, ВитаминВ1-2, ВитаминС-27,<br>ВитаминРР-1, Магний-227, Фосфор-496,<br>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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                    | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |  |   |                               |
| 90                      | <b>Котлеты рубленые из птицы</b><br><i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16,<br>Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21,<br>Магний-21, Фосфор-87, Железо-1  | <b>38,01</b>                  |
| 155                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b><br><i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>  | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21,<br>Фосфор-37, Железо-1                 | <b>7,34</b>                   |
| 200                     | <b>Напиток клюквеный</b><br><i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>  | Калорийность-102, Углеводы-21,<br>ВитаминС-2  | <b>9,53</b>                   |
| 20                      | <b>Сыр порция</b><br><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,<br>Магний-5, Фосфор-36, Железо-1   | <b>0,99</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | Калорийность-732, Белки-24, Жиры-31,<br>Углеводы-81, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23,<br>Магний-47, Фосфор-160, Железо-3 | <b>65,00</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |  | Калорийность-732, Белки-24, Жиры-31,<br>Углеводы-81, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23,<br>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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                    | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |   |                               |
| 95                      | <b>Котлеты рубленые из птицы</b><br><i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i> | Калорийность-281, Белки-13, Жиры-16,<br>Углеводы-17, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22,<br>Магний-22, Фосфор-92, Железо-1  | <b>40,11</b>                  |
| 155                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b><br><i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>   | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21,<br>Фосфор-37, Железо-1                 | <b>7,34</b>                   |
| 200                     | <b>Компот из свежих плодов<br/>(витаминизированный)</b><br><i>Яблоки для компота ,пирог, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>             | Калорийность-114, Углеводы-28,<br>ВитаминС-2, Железо-1  | <b>7,43</b>                   |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной порция</b>   | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10,<br>Магний-5, Фосфор-36, Железо-1   | <b>0,99</b>                   |
| 19                      | <b>Сыр порция</b><br><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,<br>Углеводы-89, ВитаминВ1-2, ВитаминС-24,<br>Магний-48, Фосфор-165, Железо-4 | <b>65,00</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |   | Калорийность-755, Белки-24, Жиры-31,<br>Углеводы-89, ВитаминВ1-2, ВитаминС-24,<br>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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                    | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |   |   |                               |
| 94                      | <b>Котлеты рубленые из птицы</b><br><i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i> | Калорийность-278, Белки-13, Жиры-16,<br>Углеводы-17, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22,<br>Магний-22, Фосфор-91, Железо-1  | <b>39,89</b>                  |
| 155                     | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b><br><i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>   | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9,<br>Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21,<br>Фосфор-37, Железо-1                 | <b>7,34</b>                   |
| 200                     | <b>Какао с молоком сгущенным</b><br><i>Какао, молоко сгущенное, Сахарный песок</i>  | Калорийность-152, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-25, Железо-1   | <b>15,78</b>                  |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>   | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-8, Фосфор-26   | <b>1,99</b>                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | Калорийность-754, Белки-24, Жиры-30,<br>Углеводы-91, ВитаминВ1-2, ВитаминС-22,<br>Магний-51, Фосфор-154, Железо-4 | <b>65,00</b>                  |
| <b>Итого за</b>         |   | Калорийность-754, Белки-24, Жиры-30,<br>Углеводы-91, ВитаминВ1-2, ВитаминС-22,<br>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),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг)                                    | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|----------------------|--|---|-------------------------------|
| <b>Обед</b>          |  |   |                               |
| 200                  | <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми мясом (горохом<br/>луценым)</b><br><i>Горох, Картофель, Морковь, Масло растительное, Мясо птицы, Соль</i> | Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6,<br>Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27,<br>Фосфор-68, Железо-2                  | <b>17,65</b>                  |
| 80                   | <b>Гуляш из говядины</b><br><i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Мука пшеничная, Соль</i>  | Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13,<br>Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2  | <b>35,35</b>                  |
| 100                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>   | Калорийность-186, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-28, Магний-91, Фосфор-136,<br>Железо-3                             | <b>8,80</b>                   |
| 180                  | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Сахарный песок, Чай</i>   | Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4,<br>Фосфор-7, Железо-1   | <b>1,70</b>                   |
| 30                   | <b>Хлеб ржаной порция</b>  | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15,<br>Магний-8, Фосфор-54, Железо-1   | <b>1,48</b>                   |
| <b>Итого за Обед</b> |  | Калорийность-639, Белки-27, Жиры-25,<br>Углеводы-76, ВитаминС-5, ВитаминРР-1,<br>Магний-129, Фосфор-265, Железо-9 | <b>64,98</b>                  |
| <b>Итого за</b>      |  | Калорийность-639, Белки-27, Жиры-25,<br>Углеводы-76, ВитаминС-5, ВитаминРР-1,<br>Магний-129, Фосфор-265, Железо-9 | <b>64,98</b>                  |

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М