

## 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>			
113	<b>Пицца школьная в -2 ТТК</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Мясо птицы, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	<b>28,30</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>7,80</b>
75	<b>Пирожки с капустой</b> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	<b>5,60</b>
75	<b>Пирожки с вишней</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>Булочка Домашняя</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-1 553, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-191, Железо-1	<b>56,20</b>
<b><u>Обед</u></b>			
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо говядины</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	<b>23,50</b>
60	<b>Птица ,тушенная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-132, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Магний-11, Фосфор-76, Железо-1	<b>19,60</b>
20	<b>Сыр порция</b> <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6	<b>10,50</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>8,10</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	<b>2,00</b>
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	<b>2,20</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-729, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-90, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-69, Фосфор-265, Железо-5	<b>65,90</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 281, Белки-85, Жиры-90, Углеводы-281, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-69, Фосфор-265, Железо-6	<b>122,10</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>			
150	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко цельное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>53,39</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-16, ВитаминА-36, Магний-25, Фосфор-320, Железо-4	<b>55,20</b>
<b><u>Обед</u></b>			
70	<b>Мандарин</b>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	<b>11,67</b>
250	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы, Лавровый лист</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	<b>22,65</b>
95	<b>Птица, тушеная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-210, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-34, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-17, Фосфор-120, Железо-1	<b>30,95</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>6,10</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>
30	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	<b>1,63</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-739, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-92, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-72, Фосфор-292, Железо-5	<b>74,81</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-1 133, Белки-43, Жиры-56, Углеводы-108, ВитаминА-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-98, Фосфор-611, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Птица ,тушенная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	<b>32,58</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>8,39</b>
180	<b>Компот из черной смородины С/м</b> <i>смородина черная для компота , Сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14, Магний-6, Фосфор-19	<b>17,10</b>
20	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	<b>1,08</b>
33	<b>Кондитерское изделие</b>	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	<b>5,84</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-779, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-94, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-3, Магний-50, Фосфор-219, Железо-3	<b>64,99</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-779, Белки-22, Жиры-32, Углеводы-94, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-17, ВитаминРР-3, Магний-50, Фосфор-219, Железо-3	<b>64,99</b>
Медсестра Прокофьева Г.В.		Повар Коровкина Н М	

## МЕНЮ: Соцнач, 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>Птица , тушенная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	<b>29,32</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>8,39</b>
180	<b>Компот из черной смородины С/м</b> <i>смородина черная для компота , Сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14, Магний-6, Фосфор-19	<b>17,10</b>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	<b>1,46</b>
38	<b>Кондитерское изделие</b>	Калорийность-166, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-19	<b>8,73</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-785, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-96, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-3, Магний-49, Фосфор-187, Железо-3	<b>65,00</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-785, Белки-21, Жиры-32, Углеводы-96, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-3, Магний-49, Фосфор-187, Железо-3	<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>			
150	<b>Омлет натуральный с сыром</b> <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко цельное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	<b>46,62</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>
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	<b>1,46</b>
90	<b>Мандарин</b>	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	<b>14,92</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-487, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-35, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, Железо-4	<b>65,01</b>
<b>Итого за</b>		Калорийность-487, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-35, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, 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>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b> <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо говядины</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-19, Фосфор-58, Железо-1	20,09
90	<b>Птица , тушенная в соусе</b> <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	25,38
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	8,10
200	<b>Сок</b> <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	9,01
40	<b>Хлеб ржаной порция</b>	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,41
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-715, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-93, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-3, Магний-65, Фосфор-281, Железо-4	64,99
<b>Итого за</b>		Калорийность-715, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-93, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-3, Магний-65, Фосфор-281, Железо-4	64,99

Медсестра  
Прокофьева  
Г.В.

Повар  
Коровкина Н  
М