

МЕНЮ: Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Выпечка</u> | | | |
| 75 | Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота, пироги</i> | Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42 | 8,30 |
| 75 | Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i> | Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53 | 11,80 |
| 60 | Пирожок с изюмом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i> | Калорийность-173, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, Железо-1 | 9,30 |
| 75 | Ватрушка с повидло <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i> | Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51 | 7,20 |
| 75 | Пирожок со сгущенным молоком <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i> | Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48 | 9,80 |
| 113 | Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i> | Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1 | 29,50 |
| 50 | Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи</i> | Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29 | 3,70 |
| Итого за Выпечка | | Калорийность-1 598, Белки-40, Жиры-39, Углеводы-277, Железо-2 | 79,60 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 260 | Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом луценым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, мясо птицы 40, Соль</i> | Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3 | 20,50 |
| 60 | Котлеты рубленые из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | Калорийность-178, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-14, Фосфор-58, Железо-1 | 22,80 |
| 155 | Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1 | 8,30 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 2,10 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-776, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-102, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, Магний-84, Фосфор-264, Железо-7 | 55,90 |

Итого за Калорийность-2 375, Белки-65, Жиры-67, **135,50**
Углеводы-379, ВитаминВ1-2, ВитаминС-20,
Магний-84, Фосфор-264, Железо-9

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) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая <i>Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-126 | 15,61 |
| 200 | Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i> | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1 | 17,36 |
| 50 | Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i> | Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминА-30, Магний-15, Фосфор-122 | 16,10 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-469, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминА-83, ВитаминС-22, Магний-42, Фосфор-248, Железо-2 | 49,07 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 1 | Шоколад | | 16,27 |
| 260 | Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, мясо птицы 40, Соль</i> | Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3 | 14,13 |
| 100 | Котлеты рубленые из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | Калорийность-296, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-23, Фосфор-96, Железо-2 | 38,05 |
| 155 | Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1 | 8,26 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 2,06 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,17 |
| Итого за Обед | | Калорийность-895, Белки-30, Жиры-35, Углеводы-109, ВитаминВ1-2, ВитаминС-29, Магний-94, Фосфор-302, Железо-7 | 80,94 |
| Итого за | | Калорийность-1 364, Белки-52, Жиры-60, Углеводы-188, ВитаминА-83, ВитаминВ1-2, ВитаминС-51, Магний-136, Фосфор-550, Железо-9 | 130,01 |

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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Котлеты рубленые из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное,</i> | Калорийность-296, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-23, Фосфор-96, Железо-2 | 37,97 |
| 155 | Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1 | 8,26 |
| 200 | Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i> | Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2 | 16,61 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,17 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-735, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-93, ВитаминВ1-2, ВитаминС-25, Магний-54, Фосфор-206, Железо-4 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-735, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-93, ВитаминВ1-2, ВитаминС-25, Магний-54, Фосфор-206, Железо-4 | 65,01 |

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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 90 | Котлеты рубленые из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное,</i> | Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1 | 34,48 |
| 155 | Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1 | 8,26 |
| 200 | Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i> | Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1 | 20,07 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-26 | 2,19 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-728, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-99, ВитаминВ1-2, ВитаминС-37, Магний-57, Фосфор-171, Железо-3 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-728, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-99, ВитаминВ1-2, ВитаминС-37, Магний-57, Фосфор-171, Железо-3 | 65,00 |

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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша рисовая молочная жидкая <i>Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-165, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-126 | 16,13 |
| 200 | Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i> | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1 | 17,36 |
| 50 | Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i> | Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, Витамина-30, Магний-15, Фосфор-122 | 15,25 |
| 1 | Шоколад | | 16,27 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-469, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, Витамина-83, ВитаминС-22, Магний-42, Фосфор-248, Железо-2 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-469, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-79, Витамина-83, ВитаминС-22, Магний-42, Фосфор-248, Железо-2 | 65,01 |

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) |
|---|---|--|-------------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным) | Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2 | 13,94 |
| <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, мясо птицы 40, Соль</i> | | | |
| 90 | Котлеты рубленые из птицы | Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1 | 33,30 |
| <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | | | |
| 155 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1 | 8,26 |
| <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i> | | | |
| 200 | Компот из свежих плодов (витаминизированный) | Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1 | 7,33 |
| <i>Яблоки для компота ,пирог, Лимонная кислота, Сахарный песок</i> | | | |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,17 |
| Итого за Обед | | Калорийность-873, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, ВитаминВ1-2, ВитаминС-27, Магний-79, Фосфор-264, Железо-7 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-873, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-115, ВитаминВ1-2, ВитаминС-27, Магний-79, Фосфор-264, Железо-7 | 65,00 |

Медсестра
 Прокофьева
 Г.В.

Повар
 Коровкина Н
 М