

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 капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i> | Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30 | 6,80 |
| 60 | Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i> | Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25 | 8,20 |
| 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 | 9,10 |
| 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 | 10,50 |
| 113 | Пицца школьная в -2 ТТК <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 | 26,70 |
| 50 | Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i> | Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29 | 3,50 |
| Итого за Выпечка | | Калорийность-2 632, Белки-141, Жиры-137, Углеводы-212, Железо-1 | 64,80 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 260 | Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом луценым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i> | Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3 | 16,30 |
| 60 | Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i> | Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-14, Фосфор-45, Железо-1 | 27,70 |
| 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 | 7,30 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 1,90 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,00 |
| Итого за Обед | | Калорийность-755, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-101, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, Магний-85, Фосфор-251, Железо-7 | 55,20 |
| Итого за | | Калорийность-3 387, Белки-168, Жиры-163, Углеводы-313, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, Магний-85, Фосфор-251, Железо-8 | 120,00 |

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 | 13,31 |
| 180 | Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i> | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминС-19, Железо-1 | 13,38 |
| 40 | Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i> | Калорийность-117, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминА-24, Магний-12, Фосфор-97 | 10,79 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-424, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-73, ВитаминА-77, ВитаминС-20, Магний-39, Фосфор-223, Железо-1 | 37,48 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 130 | Груша | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13 | 25,27 |
| 230 | Суп картофельный с бобовыми и мясом (горохом луценым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i> | Калорийность-179, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-20, ВитаминС-5, Магний-31, Фосфор-78, Железо-2 | 14,36 |
| 90 | Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i> | Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2 | 41,62 |
| 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 | 7,34 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 1,88 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 1,97 |
| Итого за Обед | | Калорийность-871, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-117, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, Магний-88, Фосфор-263, Железо-7 | 92,44 |
| Итого за | | Калорийность-1 295, Белки-49, Жиры-53, Углеводы-190, ВитаминА-77, ВитаминВ1-1, ВитаминС-27, Магний-127, Фосфор-486, Железо-9 | 129,92 |

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> | | | |
| 90 | <i>Шницель мясной</i> <small>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</small> | Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2 | 41,37 |
| 150 | <i>Макаронные изделия отварные</i> <small>Рожки, Масло сливочное, Соль</small> | Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1 | 7,10 |
| 200 | <i>Компот из черной смородины С/м</i> <small>смородина черная для компота , Сахарный песок</small> | Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1 | 15,55 |
| 20 | <i>Хлеб ржаной порция</i> | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 0,99 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-656, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, Магний-54, Фосфор-161, Железо-4 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-656, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, Магний-54, Фосфор-161, 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 | Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i> | Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2 | 41,37 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1 | 7,10 |
| 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 | 15,55 |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 0,99 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-656, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, Магний-54, Фосфор-161, Железо-4 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-656, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, Магний-54, Фосфор-161, Железо-4 | 65,01 |

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 | 13,31 |
| 200 | Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i> | Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1 | 14,87 |
| 43 | Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i> | Калорийность-126, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-13, Витамина-26, Магний-12, Фосфор-105 | 11,58 |
| 130 | Груша | Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13 | 25,27 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-510, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-90, Витамина-79, ВитаминС-22, Магний-40, Фосфор-230, Железо-2 | 65,03 |
| Итого за | | Калорийность-510, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-90, Витамина-79, ВитаминС-22, Магний-40, Фосфор-230, Железо-2 | 65,03 |

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) |
|----------------------|--|--|-------------------------------|
| Обед | | | |
| 200 | Суп картофельный с бобовыми и мясом (горохом луценым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i> | Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2 | 12,49 |
| 90 | Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i> | Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2 | 41,49 |
| 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 | 7,34 |
| 180 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1 | 1,70 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 1,97 |
| Итого за Обед | | Калорийность-781, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-99, ВитаминВ1-1, ВитаминС-6, Магний-84, Фосфор-252, Железо-7 | 64,99 |
| Итого за | | Калорийность-781, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-99, ВитаминВ1-1, ВитаминС-6, Магний-84, Фосфор-252, Железо-7 | 64,99 |

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М