

МЕНЮ: Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Выпечка</u> | | | |
| 75 | <i>Ватрушка с творогом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i> | Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34 | 11,20 |
| 60 | <i>Пирожки с яйцом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i> | Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25 | 8,20 |
| 75 | <i>Пирожок со сгущенным молоком</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i> | Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48 | 10,60 |
| 75 | <i>Пирожки с капустой</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i> | Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30 | 6,80 |
| 113 | <i>Пицца школьная в -2 ТТК</i> <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 | <i>Булочка Домашняя</i> <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-2 579, Белки-145, Жиры-139, Углеводы-193, Железо-1 | 67,00 |

Обед

| | | | |
|----------------------|---|--|---------------|
| 265 | Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы</i> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1 | 19,90 |
| 70 | Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i> | Калорийность-220, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-8, Магний-16, Фосфор-130, Железо-2 | 44,50 |
| 150 | Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3 | 41,70 |
| 60 | Капуста тушеная <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i> | Калорийность-56, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-11, ВитаминРР-1, Магний-12, Фосфор-23 | 6,80 |
| 150 | Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21 | 15,60 |
| 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-1 038, Белки-42, Жиры-46, Углеводы-110, ВитаминС-13, ВитаминРР-17, Магний-254, Фосфор-311, Железо-8 | 132,40 |
| Итого за | | Калорийность-3 617, Белки-186, Жиры-185, Углеводы-303, ВитаминС-13, ВитаминРР-17, Магний-254, Фосфор-311, Железо-9 | 199,40 |

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> | | | |
| 150 | Плов из курицы <i>Масло растительное, Масло сливочное, Лук, Морковь, Рис</i> | Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Филе ЦБ без кожи</i> | 36,19 |
| 180 | Чай без сахара | Магний-1, Фосфор-1 | 0,58 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Магний-1, Фосфор-1, Железо-3 | 36,77 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 200 | Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы</i> | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1 | 14,99 |
| 90 | Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i> | Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2 | 59,03 |
| 150 | Капуста тушеная <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Лавровый лист, Соль</i> | Калорийность-141, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-58, Железо-1 | 17,16 |
| 180 | Чай без сахара | Магний-1, Фосфор-1 | 0,58 |
| 30 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1 | 1,48 |
| Итого за Обед | | Калорийность-602, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-53, ВитаминаА-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-13, Магний-67, Фосфор-309, Железо-5 | 93,24 |
| Итого за | | Калорийность-1 086, Белки-60, Жиры-57, Углеводы-70, ВитаминаА-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-13, Магний-69, Фосфор-310, Железо-8 | 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> | | | |
| 160 | Плов из курицы <i>Масло растительное, Масло сливочное, Лук, Морковь, Рис</i> | Калорийность-516, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-19, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Филе ЦБ без кожи</i> | 38,25 |
| 200 | Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i> | Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1 | 11,20 |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 0,99 |
| 60 | Салат из свежих помидор и огурцов <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i> | Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21 | 14,57 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-749, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-81, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-63, Железо-5 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-749, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-81, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-63, Железо-5 | 65,01 |

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) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Салат из свежих помидор и огурцов <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i> | Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21 | 13,66 |
| 150 | Плов из курицы <i>Масло растительное, Масло сливочное, Лук, Морковь, Рис, Соль, Мясо птицы</i> | Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 | 40,27 |
| 180 | Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i> | Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Магний-6, Фосфор-5, Железо-1 | 10,08 |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 0,99 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-702, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-74, ВитаминС-27, ВитаминРР-1, Магний-21, Фосфор-62, Железо-4 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-702, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-74, ВитаминС-27, ВитаминРР-1, Магний-21, Фосфор-62, Железо-4 | 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> | | | |
| 180 | Плов <i>Мясо говядины, Рис</i> | Калорийность-386, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-29, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-240, Фосфор-47, Железо-3 | 50,02 |
| 207 | Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i> | Калорийность-63, Углеводы-15 | 3,19 |
| 35 | Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i> | Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминаА-35, Магний-9, Фосфор-109 | 11,79 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-556, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-55, ВитаминаА-35, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-250, Фосфор-156, Железо-4 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-556, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-55, ВитаминаА-35, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-250, Фосфор-156, Железо-4 | 65,00 |
| 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 с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1 | 4,54 |
| 75 | Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i> | Калорийность-235, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-8, Магний-17, Фосфор-139, Железо-2 | 41,79 |
| 150 | Капуста тушеная <i>Капуста, Масло сливочное, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i> | Калорийность-141, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-58, Железо-1 | 17,06 |
| 180 | Чай без сахара | Магний-1, Фосфор-1 | 0,60 |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 0,99 |
| Итого за Обед | | Калорийность-532, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-46, ВитаминС-27, ВитаминРР-13, Магний-61, Фосфор-263, Железо-4 | 64,98 |
| Итого за | | Калорийность-532, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-46, ВитаминС-27, ВитаминРР-13, Магний-61, Фосфор-263, Железо-4 | 64,98 |

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М