

МЕНЮ: Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Выпечка</u> | | | |
| 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 | 9,90 |
| 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 | 10,50 |
| 60 | Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i> | Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25 | 8,50 |
| 75 | Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i> | Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30 | 7,80 |
| 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 | 9,50 |
| 113 | Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i> | Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1 | 31,30 |
| 50 | Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i> | Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29 | 4,00 |
| Итого за Выпечка | | Калорийность-2 805, Белки-145, Жиры-140, Углеводы-240, Железо-2 | 81,50 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 255 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i> | Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1 | 21,20 |
| 60 | Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, 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 | 25,60 |
| 150 | Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1 | 13,70 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 2,00 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-680, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1, ВитаминС-37, ВитаминРР-3, Магний-80, Фосфор-277, Железо-5 | 64,70 |

Итого за Калорийность-3 485, Белки-162, Жиры-164, **146,20**
Углеводы-338, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-38, ВитаминРР-3, Магний-80,
Фосфор-277, Железо-7

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 молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшеничная, Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i> | Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1 | 14,95 |
| 180 | Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i> | Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминС-19, Железо-1 | 15,50 |
| 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 | 15,04 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-562, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-34, ВитаминС-20, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2 | 45,49 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 20 | Помидор свежий | Калорийность-5, Углеводы-1 | 2,35 |
| 250 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i> | Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-26, Фосфор-60, Железо-1 | 20,60 |
| 90 | Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1 | 38,40 |
| 150 | Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1 | 13,73 |
| 187 | Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i> | Калорийность-57, Углеводы-14 | 2,66 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,17 |
| 50 | Мандарин | Калорийность-19, Углеводы-4 | 4,60 |
| Итого за Обед | | Калорийность-787, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-106, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-3, Магний-83, Фосфор-297, Железо-4 | 84,51 |
| Итого за | | Калорийность-1 349, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-183, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-64, ВитаминРР-3, Магний-131, Фосфор-561, Железо-6 | 130,00 |

МЕНЮ: Соц питание

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 15 | Помидор свежий | Калорийность-4, Углеводы-1 | 1,71 |
| 95 | Котлеты рубленые из птицы | Калорийность-281, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-17, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, Магний-22, Фосфор-92, Железо-1 | 40,53 |
| | <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | | |
| 150 | Рис отварной | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1 | 13,73 |
| | <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i> | | |
| 200 | Компот из свежих плодов (витаминизированный) | Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1 | 7,95 |
| | <i>Яблоки для компота, пироги, Лимонная кислота, Сахарный песок</i> | | |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-673, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-95, ВитаминВ1-1, ВитаминС-37, Магний-52, Фосфор-206, Железо-4 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-673, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-95, ВитаминВ1-1, ВитаминС-37, Магний-52, Фосфор-206, Железо-4 | 65,00 |

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> | | | |
| 30 | Помидор свежий | Калорийность-7, Углеводы-1 | 3,52 |
| 90 | Котлеты рубленые из птицы | Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1 | 38,72 |
| | <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | | |
| 150 | Рис отварной | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1 | 13,73 |
| | <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i> | | |
| 200 | Компот из свежих плодов (витаминизированный) | Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1 | 7,95 |
| | <i>Яблоки для компота, пироги, Лимонная кислота, Сахарный песок</i> | | |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-662, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминВ1-1, ВитаминС-36, Магний-51, Фосфор-201, Железо-4 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-662, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминВ1-1, ВитаминС-36, Магний-51, Фосфор-201, 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> | | | |
| 200 | Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшениная , Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i> | Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1 | 14,95 |
| 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 | 17,24 |
| 58 | Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i> | Калорийность-170, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-18, ВитаминаА-35, Магний-17, Фосфор-141 | 17,87 |
| 1 | Шоколад | | 14,95 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-601, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-81, ВитаминаА-39, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-284, Железо-2 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-601, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-81, ВитаминаА-39, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-284, 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) |
|----------------------|--|---|-------------------------------|
| Обед | | | |
| 200 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i> | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1 | 14,44 |
| 80 | Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i> | Калорийность-237, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14, ВитаминВ1-1, ВитаминС-19, Магний-18, Фосфор-77, Железо-1 | 34,60 |
| 150 | Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1 | 13,73 |
| 180 | Чай без сахара | Магний-1, Фосфор-1 | 0,62 |
| 30 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1 | 1,63 |
| Итого за Обед | | Калорийность-630, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминА-8, ВитаминВ1-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-2, Магний-74, Фосфор-258, Железо-4 | 65,02 |
| Итого за | | Калорийность-630, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминА-8, ВитаминВ1-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-2, Магний-74, Фосфор-258, Железо-4 | 65,02 |

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М