

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 | 7,90 |
| 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 |
| 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 | 7,40 |
| 75 | Пирожное песочное <i>Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Сахарный песок, Повидло разное, Сахарная пудра, Соль, Какао</i> | Калорийность-414, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-37 | 19,60 |
| 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 |
| 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-2 715, Белки-141, Жиры-138, Углеводы-219 | 57,20 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 250 | Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i> | Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминС-1, ВитаминРР-12, Магний-11, Фосфор-36, Железо-1 | 12,00 |
| 150 | Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущенное</i> | Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2 | 18,20 |
| 60 | Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i> | Калорийность-131, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2, Железо-1 | 28,90 |
| 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 | 9,30 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 2,60 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,20 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 078, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-152, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-96, Фосфор-376, Железо-7 | 73,20 |

Итого за Калорийность-3 793, Белки-174, Жиры-175, **130,40**
Углеводы-371, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1,
ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-13,
Магний-96, Фосфор-376, 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 | Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i> | Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 25,40 |
| 200 | Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i> | Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366 | 18,66 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-552, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-455, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 44,06 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 265 | Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i> | Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1 | 12,67 |
| 100 | Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i> | Калорийность-218, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминС-1, Железо-2 | 48,13 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5 | 15,51 |
| 200 | Сок <i>сок пачка, сок</i> | Калорийность-80, Углеводы-20 | 7,48 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,17 |
| Итого за Обед | | Калорийность-814, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-101, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-158, Фосфор-315, Железо-9 | 85,96 |
| Итого за | | Калорийность-1 366, Белки-94, Жиры-70, Углеводы-556, ВитаминА-45, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, ВитаминРР-14, Магний-224, Фосфор-612, Железо-11 | 130,02 |

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> | | | |
| 200 | Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 30,03 |
| 200 | Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i> | Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366 | 18,66 |
| 1 | Шоколад | | 16,32 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-552, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-455, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-552, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-455, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 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> | | | |
| 200 | Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 38,50 |
| 176 | Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i> | Белки-42, Жиры-21, Углеводы-322 | 16,45 |
| 109 | Мандарин | Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-8 | 10,05 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-594, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-420, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-594, Белки-58, Жиры-36, Углеводы-420, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, 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 | Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3 | 36,22 |
| 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 | 17,88 |
| 46 | Кондитерское изделие | Калорийность-201, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-23 | 10,91 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-911, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-135, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-911, Белки-23, Жиры-30, Углеводы-135, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4 | 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 | Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i> | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1 | 5,20 |
| 90 | Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i> | Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2 | 42,41 |
| 130 | Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-242, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминРР-1, Магний-118, Фосфор-177, Железо-4 | 13,45 |
| 180 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1 | 2,33 |
| 30 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1 | 1,63 |
| Итого за Обед | | Калорийность-670, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-80, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-138, Фосфор-267, Железо-8 | 65,02 |
| Итого за | | Калорийность-670, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-80, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-138, Фосфор-267, Железо-8 | 65,02 |

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М