

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 | 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 | 8,20 |
| 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 | Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i> | Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30 | 6,30 |
| 75 | Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i> | Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34 | 11,10 |
| 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-2 542, Белки-141, Жиры-125, Углеводы-218 | 48,70 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 260 | Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным) <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 | 14,50 |
| 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 |
| 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 | 13,20 |
| 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-764, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-101, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Магний-185, Фосфор-372, Железо-11 | 60,50 |
| Итого за | | Калорийность-3 306, Белки-170, Жиры-152, Углеводы-319, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Магний-185, Фосфор-372, Железо-11 | 109,20 |

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 | 13,35 |
| 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 | 15,55 |
| 40 | Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i> | Калорийность-122, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминА-39, Магний-11, Фосфор-125 | 13,44 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-445, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-75, ВитаминА-92, ВитаминС-22, Магний-38, Фосфор-250, Железо-2 | 42,34 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 30 | Горошек зеленый (консервы) | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2 | 2,62 |
| 260 | Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом лущеным) <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 | 14,53 |
| 91 | Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i> | Калорийность-198, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2 | 44,16 |
| 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 | 13,18 |
| 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 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 1,97 |
| Итого за Обед | | Калорийность-925, Белки-35, Жиры-31, Углеводы-139, ВитаминС-22, ВитаминРР-2, Магний-188, Фосфор-370, Железо-11 | 87,66 |
| Итого за | | Калорийность-1 370, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-213, ВитаминА-92, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-45, ВитаминРР-3, Магний-226, Фосфор-621, Железо-13 | 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> | | | |
| 30 | Горошек зеленый (консервы) | Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2 | 2,62 |
| 96 | Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i> | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2 | 46,09 |
| 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 | 13,18 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 1,88 |
| 25 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1 | 1,23 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-618, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-74, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-146, Фосфор-257, Железо-9 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-618, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-74, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-146, Фосфор-257, Железо-9 | 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> | | | |
| 20 | Горошек зеленый (консервы) | Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1 | 1,75 |
| 95 | Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i> | Калорийность-207, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2 | 46,71 |
| 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 | 13,18 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1 | 1,88 |
| 30 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1 | 1,48 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-623, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-147, Фосфор-266, Железо-9 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-623, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-147, Фосфор-266, Железо-9 | 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, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-126 | 13,35 |
| 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 | 15,55 |
| 50 | Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i> | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-15, ВитаминаА-49, ВитаминРР-1, Магний-13, Фосфор-156, Железо-1 | 16,87 |
| 190 | Яблоко | Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15 | 19,23 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-565, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-93, ВитаминаА-102, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Магний-41, Фосфор-281, Железо-2 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-565, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-93, ВитаминаА-102, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Магний-41, Фосфор-281, Железо-2 | 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 | | | |
| 260 | Суп картофельный с бобовыми и мясом (горохом лученым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль</i> | Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3 | 5,59 |
| 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 | 43,53 |
| 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 | 13,18 |
| 180 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1 | 1,70 |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 0,99 |
| Итого за Обед | | Калорийность-777, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Магний-180, Фосфор-335, Железо-11 | 64,99 |
| Итого за | | Калорийность-777, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-91, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Магний-180, Фосфор-335, Железо-11 | 64,99 |

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М