

МЕНЮ: Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Выпечка</u> | | | |
| 75 | Ватрушка с повидло <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Повидло разное, Яйцо</i> | Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51 | 7,40 |
| 113 | Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, 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 | 32,70 |
| 75 | Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яблоки для компота ,пирогов</i> | Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42 | 8,10 |
| 75 | Пирожок со сгущенным молоком <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, молоко сгущенное</i> | Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48 | 9,40 |
| 75 | Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль, Дрожжи, вишня для напитокка и пирогов</i> | Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53 | 10,10 |
| 50 | Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи</i> | Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29 | 3,80 |
| Итого за Выпечка | | Калорийность-1 425, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-250, Железо-1 | 71,50 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 260 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i> | Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3 | 20,50 |
| 60 | Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112 | 23,50 |
| 150 | Плов <i>Мясо говядины, Рис , Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i> | Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3 | 48,60 |
| 150 | Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21 | 17,30 |
| 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-881, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-96, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244, Фосфор-286, Железо-8 | 114,10 |

Итого за Калорийность-2 306, Белки-73, Жиры-73, **185,60**
Углеводы-346, ВитаминВ2-10,
ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244,
Фосфор-286, Железо-10

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> | | | |
| 90 | Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1 | 33,45 |
| 180 | Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-22, Магний-33, Фосфор-104, Железо-1 | 29,01 |
| 180 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1 | 1,81 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-396, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-48, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-279, Железо-3 | 64,27 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 20 | Горошек зеленый (консервы) | Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1 | 3,34 |
| 260 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i> | Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3 | 20,21 |
| 150 | Плов из курицы <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i> | Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 | 32,87 |
| 180 | Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота ,пирог, Лимонная кислота, Сахарный песок</i> | Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-2, Железо-1 | 7,15 |
| 40 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1 | 2,17 |
| Итого за Обед | | Калорийность-853, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-75, ВитаминВ2-10, ВитаминС-21, Магний-33, Фосфор-128, Железо-8 | 65,74 |
| Итого за | | Калорийность-1 250, Белки-61, Жиры-54, Углеводы-123, ВитаминВ2-10, ВитаминС-42, ВитаминРР-1, Магний-81, Фосфор-406, Железо-10 | 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> | | | |
| 35 | Горошек зеленый (консервы) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2 | 5,71 |
| 90 | Котлеты Рыбные | Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1 | 33,46 |
| <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | | | |
| 150 | Картофельное пюре 1 | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1 | 21,45 |
| <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i> | | | |
| 207 | Чай с лимоном | Калорийность-63, Углеводы-15 | 3,31 |
| <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i> | | | |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-433, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-58, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2 | 65,01 |
| Итого за | | Калорийность-433, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-58, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2 | 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> | | | |
| 20 | Горошек зеленый (консервы) | Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1 | 4,18 |
| 90 | Котлеты Рыбные | Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1 | 33,46 |
| <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | | | |
| 150 | Картофельное пюре | Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21 | 17,26 |
| <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i> | | | |
| 200 | Сок | Калорийность-80, Углеводы-20 | 9,01 |
| <i>сок пачка, сок</i> | | | |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-424, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-61, Магний-16, Фосфор-204, Железо-1 | 64,99 |
| Итого за | | Калорийность-424, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-61, Магний-16, Фосфор-204, Железо-1 | 64,99 |

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> | | | |
| 35 | Горошек зеленый (консервы) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2 | 5,71 |
| 90 | Котлеты Рыбные | Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1 | 32,73 |
| <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | | | |
| 150 | Картофельное пюре 1 | Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1 | 22,00 |
| <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i> | | | |
| 207 | Чай с лимоном | Калорийность-63, Углеводы-15 | 3,48 |
| <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i> | | | |
| 20 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1 | 1,08 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-433, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-58, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2 | 65,00 |
| Итого за | | Калорийность-433, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-58, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, 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 | | | |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i> | Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2 | 15,74 |
| 150 | Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i> | Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3 | 45,81 |
| 180 | Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i> | Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1 | 1,81 |
| 30 | Хлеб ржаной порция | Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1 | 1,63 |
| Итого за Обед | | Калорийность-573, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-61, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-229, Фосфор-143, Железо-7 | 64,99 |
| Итого за | | Калорийность-573, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-61, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-229, Фосфор-143, Железо-7 | 64,99 |

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Платники

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Выпечка</u> | | | |
| 75 | Ватрушка с повидло <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Повидло разное, Яйцо</i> | Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51 | 7,40 |
| 113 | Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, 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 | 32,70 |
| 75 | Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яблоки для компота, пироги</i> | Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42 | 8,10 |
| 75 | Пирожок со сгущенным молоком <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, молоко сгущенное</i> | Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48 | 9,40 |
| 75 | Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль, Дрожжи, вишня для напитокка и пирогов</i> | Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53 | 10,10 |
| 50 | Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи</i> | Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29 | 3,80 |
| Итого за Выпечка | | Калорийность-1 425, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-250, Железо-1 | 71,50 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 260 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i> | Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3 | 20,50 |
| 60 | Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i> | Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112 | 23,50 |
| 150 | Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i> | Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3 | 48,60 |
| 150 | Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i> | Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21 | 17,30 |
| 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-881, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-96, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244, Фосфор-286, Железо-8 | 114,10 |

Итого за Калорийность-2 306, Белки-73, Жиры-73, **185,60**
Углеводы-346, ВитаминВ2-10,
ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244,
Фосфор-286, Железо-10

Медсестра
Прокофьева
Г.В. _____

Повар
Коровкина Н
М _____