

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Икра кабачковая (промышленного производства) | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | = |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26 | = |
| 120 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8 | = |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6 | = |
| 60 | Хлеб ржаной | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-834, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-124, ВитаминС-19, Магний-105 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Крендель сахарный | Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 59, Магний-9 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-420, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 69, ВитаминС-1, Магний-14 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 254, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-193, ВитаминС-20, Магний-119 | 170-00 |

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халмуллина С.П.



(Handwritten signature)

(Handwritten signature)

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | Бутерброды с повидлом | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4 | = |
| 200 | Каша "Дружба" | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31 | = |
| 30 | Печенье | Калорийность-125, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-22, Магний-6 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-707, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-122, ВитаминаА-81, ВитаминС-13, Магний-83 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Крендель сахарный | Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-420, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-69, ВитаминС-1, Магний-14 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 127, Белки-23, Жиры-31, Углеводы-191, ВитаминаА-81, ВитаминС-14, Магний-97 | 170-00 |

Ген. директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11 | = |
| 250/10 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | Калорийность-129, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 15, ВитаминС-10, Магний-21 | = |
| 100 | Рыба, тушеная в томате с овощами | Калорийность-147, Белки-14, Жиры-7, Углеводы- 6, ВитаминА-316, ВитаминС-3, Натрий-116, Магний-56 | = |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-726, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-98, ВитаминА-346, ВитаминС-20, Натрий-116, Магний-154 | = |
| Полдник | | | |
| 100 | Ватрушка с повидлом | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11 | = |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-355, Белки-7, Жиры-2, Углеводы- 76, ВитаминА-14, ВитаминС-80, Магний-14 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 081, Белки-36, Жиры-25, Углеводы-174, ВитаминА-360, ВитаминС-100, Натрий-116, Магний-168 | 170-00 |

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | = |
| 200 | Омлет натуральный | Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25 | = |
| 40 | Пряники | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы- 30, Магний-4 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-691, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91, ВитаминаА-358, ВитаминС-13, Магний-66 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Ватрушка с повидлом | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11 | = |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-355, Белки-7, Жиры-2, Углеводы- 76, ВитаминА-14, ВитаминС-80, Магний-14 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 046, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-167, ВитаминаА-372, ВитаминС-93, Магний-80 | 170-00 |

Ген. директор

М.А.Пасва

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------|---|----------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Кукуруза отварная | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27 | = |
| 100 | Биточки из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-10, ВитаминА-24, Магний-89 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 60 | Хлеб ржаной | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-20, Магний-28 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-904, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-116, ВитаминА-82, ВитаминС-11, Магний-211 | = |
| Полдник | | | |
| 100 | Шанежка с картофелем | Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-413, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69, ВитаминА-4, ВитаминС-7, Магний-30 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 317, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-185, ВитаминА-86, ВитаминС-18, Магний-241 | 170-00 |


Ген. директор


 М.А. Паева

Ответственное
лицо



Инженер-
технолог


 Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Овощи консервированные порциями (огурцы) | Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8 | = |
| 100 | Котлеты "Школьные" | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминаА-25, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-591, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-87, ВитаминаА-44, ВитаминС-4, Магний-58 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Шанежка с картофелем | Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминаА-1, ВитаминС-7, Магний-30 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-413, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-69, ВитаминаА-4, ВитаминС-7, Магний-30 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 003, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-156, ВитаминаА-48, ВитаминС-11, Магний-88 | 170-00 |


Ген. директор


М.А. Паева

Ответственное
лицо



Инженер-
технолог


Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Салат из квашеной капусты с луком | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы- 19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 180 | Рагу из птицы | Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40 | = |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний- 19 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-711, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-101, ВитаминС-110, Магний-103 | = |
| Полдник | | | |
| 100 | Гребешок с повидлом | Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 82, Магний-17 | = |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-536, Белки-11, Жиры-7, Углеводы- 107, ВитаминС-5, Магний-27 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 247, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-208, ВитаминС-115, Магний-130 | 170-00 |

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Хайбуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | Бутерброд с сыром | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 200 | Каша пшеничная вязкая | Калорийность-251, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-38, ВитаминаА-40, ВитаминС-1, Магний-45 | = |
| 80 | Булочка российская | Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминаА-34, Магний-8 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-828, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-131, ВитаминаА-74, ВитаминС-13, Магний-91 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Гребешок с повидлом | Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-82, Магний-17 | = |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-536, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-107, ВитаминС-5, Магний-27 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 363, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-238, ВитаминаА-74, ВитаминС-18, Магний-118 | 170-00 |

Ген. директор


М.А. Паева

Ответственное
лицо



Инженер-
технолог



Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из соленых огурцов с луком</i> | Калорийность-36, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-1, Магний-1 | = |
| 250 | <i>Суп с рыбными консервами</i> | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-48 | = |
| 90 | <i>Шницель рубленый</i> | Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14 | = |
| 150 | <i>Капуста тушеная</i> | Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36 | = |
| 200 | <i>Компот из яблок и ягод замороженных</i> | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6 | = |
| 60 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-746, Белки-36, Жиры-27, Углеводы-88, ВитаминС-44, Магний-123 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | <i>Булочка ванильная</i> | Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 57, Магний-10 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-368, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 66, Магний-14 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 114, Белки-44, Жиры-35, Углеводы-154, ВитаминС-44, Магний-137 | 170-00 |

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Салат из квашеной капусты с луком | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9 | = |
| 100 | Биточки из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-58, ВитаминС-1, Магний- 19 | = |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 40 | Вафли | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы- 31, Магний-4 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-678, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-98, ВитаминаА-91, ВитаминС-16, Магний-65 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка ванильная | Калорийность-330, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 57, Магний-10 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-368, Белки-8, Жиры-8, Углеводы- 66, Магний-14 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 046, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-164, ВитаминаА-91, ВитаминС-16, Магний-79 | 170-00 |

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | = |
| 250/10 | <i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i> | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23 | = |
| 120 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-204, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-18 | = |
| 150 | <i>Рис с овощами</i> | Калорийность-178, Белки-4, Жиры-4, Углеводы- 31, ВитаминС-2, Магний-29 | = |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6 | = |
| 60 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-859, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-119, ВитаминС-30, Магний-123 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | <i>Крендель сахарный</i> | Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы- 59, Магний-9 | = |
| 200 | <i>Напиток из шиповника</i> | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-458, Белки-8, Жиры-13, Углеводы- 77, ВитаминС-80, Магний-12 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 317, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-196, ВитаминС-110, Магний-135 | 170-00 |

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | Бутерброды с повидлом | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминА-23, Магний-4 | = |
| 200 | Каша пшениная вязкая | Калорийность-254, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37, ВитаминА-40, ВитаминС-1, Магний-55 | = |
| 30 | Пряники | Калорийность-110, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Магний-3 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-754, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-132, ВитаминА-82, ВитаминС-13, Магний-104 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Крендель сахарный | Калорийность-380, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-59, Магний-9 | = |
| 200 | Напиток из шиповника | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-458, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-77, ВитаминС-80, Магний-12 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 212, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-209, ВитаминА-82, ВитаминС-93, Магний-116 | 170-00 |

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| Обед | | | |
| 60 | Кукуруза отварная | Калорийность-200, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, Магний-38 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 90 | Биточки рыбные | Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9, Магний-21 | = |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-46, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-2 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-771, Белки-32, Жиры-14, Углеводы-128, ВитаминА-30, ВитаминС-13, Магний-137 | = |
| Полдник | | | |
| 100 | Шанежка с картофелем | Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминА-1, ВитаминС-7, Магний-30 | = |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-80, ВитаминА-1, ВитаминС-12, Магний-40 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 236, Белки-44, Жиры-24, Углеводы-208, ВитаминА-31, ВитаминС-25, Магний-177 | 170-00 |

Ген. директор



М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | <i>Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)</i> | Калорийность-38, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминаА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | = |
| 100 | <i>Кнели из птицы с рисом</i> | Калорийность-267, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-7, ВитаминаА-84, ВитаминС-1, Магний- 22 | = |
| 150 | <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 10, ВитаминаА-24, Магний-89 | = |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Чай с лимоном</i> | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-660, Белки-30, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминаА-119, ВитаминС-3, Магний-135 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | <i>Шанежка с картофелем</i> | Калорийность-357, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-55, ВитаминаА-1, ВитаминС-7, Магний- 30 | = |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-464, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-80, ВитаминаА-1, ВитаминС-12, Магний-40 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 124, Белки-42, Жиры-37, Углеводы-140, ВитаминаА-120, ВитаминС-15, Магний-175 | 170-00 |

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из капусты белокочанной</i> | Калорийность-58, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-12, Магний-10 | = |
| 250/10 | <i>Рассольник ленинградский со сметаной</i> | Калорийность-137, Белки-2, Жиры-7, Углеводы- 16, ВитаминС-8, Магний-27 | = |
| 90 | <i>Котлеты из птицы припущенные</i> | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы- 8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 150 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы- 29, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Напиток из шиповника</i> | Калорийность-78, Белки-1, Углеводы-18, ВитаминС-80, Магний-3 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6 | = |
| 60 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-781, Белки-31, Жиры-22, Углеводы-116, ВитаминаА-53, ВитаминС-101, Магний-99 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | <i>Гребешок с повидлом</i> | Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 82, Магний-17 | = |
| 200 | <i>Компот из яблок с лимоном</i> | Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-488, Белки-10, Жиры-7, Углеводы- 96, ВитаминС-3, Магний-23 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 269, Белки-41, Жиры-29, Углеводы-212, ВитаминаА-53, ВитаминС-104, Магний-122 | 170-00 |

Ген. директор



М.А. Паева

Ответственное
лицо



Инженер-
технолог



Хайтулина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | Бутерброд с сыром | Калорийность-153, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, Магний-13 | = |
| 200 | Каша рисовая вязкая | Калорийность-235, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминаА-41, ВитаминС-1, Магний-37 | = |
| 40 | Вафли | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-823, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-137, ВитаминаА-60, ВитаминС-13, Магний-89 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Гребешок с повидлом | Калорийность-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-82, Магний-17 | = |
| 200 | Компот из яблок с лимоном | Калорийность-60, Углеводы-14, ВитаминС-3, Магний-6 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-488, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-96, ВитаминС-3, Магний-23 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 311, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-233, ВитаминаА-60, ВитаминС-16, Магний-112 | 170-00 |

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из свеклы с чесноком | Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-13 | = |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы- 15, ВитаминС-9, Магний-26 | = |
| 90 | Шницель рубленый | Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14 | = |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-174, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 10, ВитаминаА-24, Магний-89 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний- 14 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний- 6 | = |
| 60 | Хлеб ржаной | Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 20, Магний-28 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-849, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-104, ВитаминаА-24, ВитаминС-12, Магний-176 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Булочка школьная | Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 56, Магний-12 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-341, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 70, ВитаминаА-3, Магний-12 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 190, Белки-39, Жиры-30, Углеводы-174, ВитаминаА-27, ВитаминС-12, Магний-188 | 170-00 |

Ген.директор

М.А.Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | <i>Запеканка из творога</i> | Калорийность-413, Белки-42, Жиры-12, Углеводы-34, ВитаминА-86, ВитаминС-1, Магний-51 | = |
| 50 | <i>Молоко сгущенное</i> | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы- 28, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 50 | <i>Печенье</i> | Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы- 37, Магний-10 | = |
| 60 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-965, Белки-55, Жиры-21, Углеводы-138, ВитаминА-86, ВитаминС-2, Магний-90 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | <i>Булочка школьная</i> | Калорийность-285, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 56, Магний-12 | = |
| 200 | <i>Чай каркаде</i> | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-341, Белки-8, Жиры-3, Углеводы- 70, ВитаминА-3, Магний-12 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 306, Белки-63, Жиры-24, Углеводы-208, ВитаминА-89, ВитаминС-2, Магний-102 | 170-00 |

Ген. директор


М.А. Паева

Ответственное
лицо



Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.



Меню «Группа продленного дня» (1-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из квашеной капусты с луком | Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминС-11, Магний-9 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-27 | = |
| 180 | Плов из отварной птицы | Калорийность-350, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-23, ВитаминА-71, ВитаминС-1, Магний-32 | = |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-70, Белки-3, Углеводы-13, Магний-19 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-773, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-93, ВитаминА-71, ВитаминС-31, Магний-99 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Ватрушка с повидлом | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-58, ВитаминА-14, Магний-11 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-317, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-68, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Магний-16 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 090, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-161, ВитаминА-85, ВитаминС-32, Магний-115 | 170-00 |

Ген. директор

М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

Меню «Группа продленного дня» (2-смена)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | Яйца вареные | Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6, Магний-6 | = |
| 100 | Биточки из говядины | Калорийность-286, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-14, Магний-26 | = |
| 200 | Каша пшеничная рассыпчатая | Калорийность-324, Белки-9, Жиры-9, Углеводы- 51, Магний-47 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-11, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-951, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-124, ВитаминА-3, ВитаминС-11, Магний-101 | = |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Ватрушка с повидлом | Калорийность-277, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 58, ВитаминА-14, Магний-11 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Полдник | | Калорийность-317, Белки-6, Жиры-2, Углеводы- 68, ВитаминА-14, ВитаминС-1, Магний-16 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 268, Белки-45, Жиры-36, Углеводы-192, ВитаминА-17, ВитаминС-12, Магний-117 | 170-00 |

Ген. директор М.А. Паева

Ответственное
лицо

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.