

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, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,30
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, мясо птицы 40, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	25,70
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
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,40
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
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	11,70
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,80
Итого за Выпечка		Калорийность-2 862, Белки-146, Жиры-139, Углеводы-263, Железо-1	74,50

Обед

250	Суп картофельный с яйцом	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-30, Фосфор-108, Железо-2	20,90
	<i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>		
175	Рагу овощное с мясом птицы	Калорийность-208, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-12, Магний-36, Фосфор-138, Железо-2	32,70
	<i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Соль, мясо птицы 40, Мука пшеничная</i>		
60	Биточек мясной	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10, Магний-14, Фосфор-45, Железо-1	28,10
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>		
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	8,30
	<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,10
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
	Итого за Обед	Калорийность-913, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-114, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-116, Фосфор-409, Железо-8	94,30
	Итого за	Калорийность-3 775, Белки-182, Жиры-174, Углеводы-377, ВитаминА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-116, Фосфор-409, Железо-9	168,80

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>			
100	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-16, Магний-24, Фосфор-75, Железо-2	46,76
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	8,25
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
40	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминА-39, Магний-11, Фосфор-125	15,20
Итого за Завтрак		Калорийность-688, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-77, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, Магний-60, Фосфор-245, Железо-5	72,27
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с яйцом <i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Лавровый лист, Картофель</i>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-30, Фосфор-108, Железо-2	20,92
175	Рагу овощное с мясом птицы <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, мясо птицы 40, Мука пшеничная</i>	Калорийность-208, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-12, Магний-36, Фосфор-138, Железо-2	32,60
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-512, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-71, ВитаминА-21, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-80, Фосфор-326, Железо-6	57,75
Итого за		Калорийность-1 200, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-147, ВитаминА-61, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-3, Магний-140, Фосфор-571, Железо-10	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>			
100	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-16, Магний-24, Фосфор-75, Железо-2	47,21
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	7,98
20	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-61, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминаА-20, Магний-5, Фосфор-62	7,74
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-70, ВитаминаА-20, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-181, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-619, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-70, ВитаминаА-20, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-181, Железо-4	64,99

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>			
90	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	42,12
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	13,05
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,86
21	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-64, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминА-21, Магний-6, Фосфор-65	7,97
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-73, ВитаминА-21, ВитаминС-13, Магний-56, Фосфор-218, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-581, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-73, ВитаминА-21, ВитаминС-13, Магний-56, Фосфор-218, 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>			
92	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-240, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-15, Магний-22, Фосфор-69, Железо-2	43,71
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	7,82
30	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминА-30, Магний-8, Фосфор-93	11,41
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-30, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-208, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-636, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-30, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-208, Железо-4	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			
30	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	4,89
220	Суп картофельный с яйцом	Калорийность-134, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-26, Фосфор-95, Железо-2	18,61
<i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>			
150	Рагу овощное с мясом птицы	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-13, ВитаминА-18, ВитаминС-10, Магний-31, Фосфор-118, Железо-2	20,95
<i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, мясо птицы 40, Мука пшеничная</i>			
180	Компот из черной смородины С/м	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14, Магний-6, Фосфор-19	18,38
<i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>			
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-541, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминА-18, ВитаминС-32, ВитаминРР-2, Магний-74, Фосфор-305, Железо-5	65,00
Итого за		Калорийность-541, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-83, ВитаминА-18, ВитаминС-32, ВитаминРР-2, Магний-74, Фосфор-305, Железо-5	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М