

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	7,70
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Бедро цыпленка бройлера, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	30,50
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	9,90
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
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	10,50
75	Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирогов</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	8,90
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-2 523, Белки-117, Жиры-110, Углеводы-274, Железо-1	80,00

Обед

Суп картофельный с яйцом

250

Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2,
Магний-30, Фосфор-108, Железо-2

24,50

Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель

150

Рагу овощное с мясом птицы

Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9,
Углеводы-13, ВитаминА-18, ВитаминС-10,
Магний-31, Фосфор-118, Железо-2

41,00

Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Бедро цыпленка бройлера, Мука пшеничная

60

Биточек мясной

Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9,
Углеводы-10, Магний-14, Фосфор-45,
Железо-1

29,70

Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное

155

**Макаронные изделия
отварные**

Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9,
Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21,
Фосфор-37, Железо-1

8,40

Рожки, Масло сливочное, Соль

200

Чай с сахаром

Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4,
Фосфор-8, Железо-1

2,00

Сахарный песок, Чай

40

Хлеб ржаной порция

Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-10, Фосфор-72, Железо-1

2,20

Итого за Обед

Калорийность-884, Белки-34, Жиры-33,
Углеводы-112, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110,
Фосфор-389, Железо-8

107,80

Итого за

Калорийность-3 407, Белки-151, Жиры-144,
Углеводы-386, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110,
Фосфор-389, Железо-9

187,80

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>			
90	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,54
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	8,39
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-533, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-62, ВитаминВ1-1, Магний-46, Фосфор-112, Железо-4	54,74
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с яйцом <i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-30, Фосфор-108, Железо-2	22,63
150	Рагу овощное с мясом птицы <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, Мясо говядины, Мука пшеничная</i>	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-13, ВитаминА-18, ВитаминС-10, Магний-31, Фосфор-118, Железо-2	48,66
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,81
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-477, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-67, ВитаминА-18, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-74, Фосфор-306, Железо-5	75,27
Итого за		Калорийность-1 010, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-129, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-121, Фосфор-418, Железо-9	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>			
95	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-248, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-15, Магний-23, Фосфор-71, Железо-2	45,55
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,11
30	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминА-30, Магний-8, Фосфор-93	9,52
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,82
Итого за Завтрак		Калорийность-630, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминА-30, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-208, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-630, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-71, ВитаминА-30, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-208, Железо-4	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>			
90	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	43,63
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,13
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
32	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-98, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминаА-32, Магний-9, Фосфор-100	11,23
Итого за Завтрак		Калорийность-629, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-72, ВитаминаА-32, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-211, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-629, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-72, ВитаминаА-32, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-211, Железо-4	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>			
90	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,27
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,15
30	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминаА-30, Магний-8, Фосфор-93	10,57
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-71, ВитаминаА-30, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-205, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-623, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-71, ВитаминаА-30, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-205, 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			
200	Суп картофельный с яйцом	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-7, ВитаминРР-2, Магний-24, Фосфор-86, Железо-1	18,77
<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	35,05
<i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Бедро цыпленка бройлера, Мука пшеничная</i>			
200	Сок	Калорийность-80, Углеводы-20	9,01
<i>сок пачка, сок</i>			
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-69, ВитаминА-18, ВитаминС-17, ВитаминРР-2, Магний-65, Фосфор-277, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-472, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-69, ВитаминА-18, ВитаминС-17, ВитаминРР-2, Магний-65, Фосфор-277, Железо-4	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М