

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
60	<i>Пирожки с яйцом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	9,10
75	<i>Пирожок со сгущенным молоком</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	11,90
75	<i>Ватрушка с повидло</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,80
75	<i>Пирожки с яблоками</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирогои</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	9,00
113	<i>Пицца школьная в -2 ТТК</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, 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	33,80
75	<i>Пирожки с вишней</i> <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
50	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 523, Белки-117, Жиры-110, Углеводы-274, Железо-1	86,00

Обед

260	Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным)	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	22,50
	<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Соль</i>		
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-14, Фосфор-58, Железо-1	27,70
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		
100	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-224, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14, ВитаминА-46, ВитаминС-3, Магний-73, Фосфор-195, Железо-3	31,60
	<i>Картофель, Молоко цельное, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,10
	<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,10
	Итого за Обед	Калорийность-947, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-105, ВитаминА-46, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, Магний-152, Фосфор-421, Железо-9	93,00
	Итого за	Калорийность-3 470, Белки-152, Жиры-152, Углеводы-379, ВитаминА-46, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, Магний-152, Фосфор-421, Железо-10	179,00

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 рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	41,58
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-565, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-131, Железо-3	51,78
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом луценым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо птицы, Соль</i>	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	12,88
150	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Молоко цельное, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-336, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-20, ВитаминА-69, ВитаминС-5, Магний-110, Фосфор-293, Железо-4	46,95
80	Мандарин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	13,34
180	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	2,88
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-77, ВитаминА-69, ВитаминС-9, Магний-147, Фосфор-433, Железо-7	78,22
Итого за		Калорийность-1 234, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-140, ВитаминА-69, ВитаминВ1-2, ВитаминС-30, Магний-193, Фосфор-564, Железо-10	130,00

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>			
90	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	41,59
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
80	Мандарин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	12,20
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-640, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-80, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-50, Фосфор-167, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-640, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-80, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-50, Фосфор-167, Железо-4	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>			
90	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	41,57
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
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,81
80	Мандарин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	12,40
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-50, Фосфор-166, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-634, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-50, Фосфор-166, Железо-4	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>			
90	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	41,58
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
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
80	Мандарин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	13,01
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-71, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-132, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-602, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-71, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-132, Железо-4	64,99

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 бобовыми и мясом (горохом луценым)	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	12,85
<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо птицы, Соль</i>			
130	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-291, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-18, ВитаминА-60, ВитаминС-4, Магний-95, Фосфор-254, Железо-3	42,04
<i>Картофель, Молоко цельное, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>			
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	7,94
<i>Яблоки для компота, пироги, Лимонная кислота, 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-653, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-83, ВитаминА-60, ВитаминС-11, Магний-132, Фосфор-394, Железо-8	65,00
Итого за		Калорийность-653, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-83, ВитаминА-60, ВитаминС-11, Магний-132, Фосфор-394, Железо-8	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М