

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	7,40
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	11,80
113	Пицца школьная в -2 ТТК <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	33,20
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	9,50
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	9,30
50	Булочка Домашняя <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-2 335, Белки-113, Жиры-109, Углеводы-233, Железо-1	75,10
<u>Обед</u>			
265	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	20,90
65	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-193, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-12, ВитаминВ1-1, ВитаминС-15, Магний-15, Фосфор-63, Железо-1	28,80
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	16,90
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	12,30
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-849, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-127, ВитаминВ1-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-3, Магний-91, Фосфор-335, Железо-5	83,10

Итого за Калорийность-3 183, Белки-136, Жиры-135, **158,20**
Углеводы-360, ВитаминВ1-1, ВитаминС-40,
ВитаминРР-3, Магний-91, Фосфор-335,
Железо-6

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, Панцировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	42,68
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	16,92
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,65
Итого за Завтрак		Калорийность-410, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-37, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-22, Фосфор-88, Железо-2	60,25
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-28, Фосфор-86, Железо-1	6,18
90	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	49,30
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	12,25
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,96
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,55
Итого за Обед		Калорийность-633, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-88, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-78, Фосфор-427, Железо-8	71,24
Итого за		Калорийность-1 043, Белки-37, Жиры-42, Углеводы-125, ВитаминаА-5, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-69, ВитаминРР-2, Магний-100, Фосфор-515, Железо-9	131,49

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, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	38,92
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	23,32
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,96
15	Хлеб ржаной порция	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7, Магний-4, Фосфор-27	0,81
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-60, ВитаминВ1-1, ВитаминС-39, Магний-56, Фосфор-208, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-525, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-60, ВитаминВ1-1, ВитаминС-39, Магний-56, Фосфор-208, 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>			
92	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-273, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-89, Железо-1	41,21
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	16,91
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	5,80
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-542, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-26, Фосфор-125, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-542, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-26, Фосфор-125, Железо-2	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	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	37,35
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	24,81
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,77
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-530, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-61, ВитаминВ1-1, ВитаминС-39, Магний-57, Фосфор-217, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-530, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-61, ВитаминВ1-1, ВитаминС-39, Магний-57, Фосфор-217, Железо-4	65,01

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 рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-28, Фосфор-86, Железо-1	10,40
80	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-23, Магний-12, Фосфор-179, Железо-4	43,80
110	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-167, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-29, ВитаминС-9, Магний-19, Фосфор-57	8,52
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,65
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,63
Итого за Обед		Калорийность-493, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-62, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-42, ВитаминРР-2, Магний-67, Фосфор-377, Железо-6	65,00
Итого за		Калорийность-493, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-62, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-42, ВитаминРР-2, Магний-67, Фосфор-377, Железо-6	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М