

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
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
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
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 капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	7,80
60	Пирожок с изюмом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, Железо-1	9,50
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	31,30
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-2 805, Белки-145, Жиры-140, Углеводы-240, Железо-2	81,50
<u>Обед</u>			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	21,20
60	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-14, Фосфор-58, Железо-1	25,60
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	13,70
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-680, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1, ВитаминС-37, ВитаминРР-3, Магний-80, Фосфор-277, Железо-5	64,70

Итого за Калорийность-3 485, Белки-162, Жиры-164, **146,20**
Углеводы-338, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-38, ВитаминРР-3, Магний-80,
Фосфор-277, Железо-7

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)
Завтрак			
200	Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшеничная, Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	14,95
180	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминС-19, Железо-1	15,50
50	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминА-30, Магний-15, Фосфор-122	15,04
Итого за Завтрак		Калорийность-562, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-34, ВитаминС-20, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	45,49
Обед			
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	2,35
250	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-26, Фосфор-60, Железо-1	20,60
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	38,40
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	13,73
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	2,66
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
50	Мандарин	Калорийность-19, Углеводы-4	4,60
Итого за Обед		Калорийность-787, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-106, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-3, Магний-83, Фосфор-297, Железо-4	84,51
Итого за		Калорийность-1 349, Белки-44, Жиры-54, Углеводы-183, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-64, ВитаминРР-3, Магний-131, Фосфор-561, Железо-6	130,00

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	1,71
95	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-281, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-17, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, Магний-22, Фосфор-92, Железо-1	40,53
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	13,73
	<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	7,95
	<i>Яблоки для компота, пироги, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>		
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-673, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-95, ВитаминВ1-1, ВитаминС-37, Магний-52, Фосфор-206, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-673, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-95, ВитаминВ1-1, ВитаминС-37, Магний-52, Фосфор-206, 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>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	3,52
90	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	38,72
<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	13,73
<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	7,95
<i>Яблоки для компота, пироги, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>			
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминВ1-1, ВитаминС-36, Магний-51, Фосфор-201, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-662, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминВ1-1, ВитаминС-36, Магний-51, Фосфор-201, 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>			
200	Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшениная , Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	14,95
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	17,24
58	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-170, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-18, ВитаминаА-35, Магний-17, Фосфор-141	17,87
1	Шоколад		14,95
Итого за Завтрак		Калорийность-601, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-81, ВитаминаА-39, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-284, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-601, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-81, ВитаминаА-39, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-284, Железо-2	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	14,44
80	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-237, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14, ВитаминВ1-1, ВитаминС-19, Магний-18, Фосфор-77, Железо-1	34,60
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	13,73
180	Чай без сахара	Магний-1, Фосфор-1	0,62
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,63
Итого за Обед		Калорийность-630, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминА-8, ВитаминВ1-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-2, Магний-74, Фосфор-258, Железо-4	65,02
Итого за		Калорийность-630, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-79, ВитаминА-8, ВитаминВ1-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-2, Магний-74, Фосфор-258, Железо-4	65,02

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М