

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 творогом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	12,90
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	8,90
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	33,70
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-2 503, Белки-122, Жиры-113, Углеводы-257, Железо-1	90,90

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	16,70
	<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо птицы, 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>		
150	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминС-3, Железо-2	47,20
	<i>Картофель, Молоко цельное, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>		
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, 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>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
	Итого за Обед	Калорийность-1 028, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-115, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, Магний-84, Фосфор-264, Железо-9	103,90
	Итого за	Калорийность-3 531, Белки-162, Жиры-154, Углеводы-373, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, Магний-84, Фосфор-264, Железо-10	194,80

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	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	41,51
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	8,14
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,79
Итого за Завтрак		Калорийность-565, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-64, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-131, Железо-3	51,44
<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	12,80
150	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Молоко цельное, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-252, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминС-3, Железо-2	47,09
56	Мандарин	Калорийность-21, Углеводы-4	9,34
180	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота ,пирог, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-2, Железо-1	7,15
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-623, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-80, ВитаминС-9, Магний-37, Фосфор-140, Железо-6	78,55
Итого за		Калорийность-1 188, Белки-43, Жиры-44, Углеводы-144, ВитаминВ1-2, ВитаминС-30, Магний-83, Фосфор-271, Железо-10	129,99

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)
Завтрак			
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	41,51
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	8,14
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,29
70	Мандарин	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	10,97
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-647, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-47, Фосфор-160, Железо-3	64,99
Итого за		Калорийность-647, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-81, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-47, Фосфор-160, Железо-3	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	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	41,51
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	7,88
180	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	2,86
70	Мандарин	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-5	11,67
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-631, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-631, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-46, Фосфор-159, 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>			
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	41,52
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	8,14
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,99
80	Мандарин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	13,34
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 с мясом (горохом луценым)	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	12,16
<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо птицы, Соль</i>			
140	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-235, Белки-15, Жиры-12, Углеводы-12, ВитаминС-3, Железо-2	44,06
<i>Картофель, Молоко цельное, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>			
180	Компот из свежих плодов (витаминизированный)	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-2, Железо-1	7,16
<i>Яблоки для компота , пироги, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>			
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,63
Итого за Обед		Калорийность-562, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-9, Магний-35, Фосфор-122, Железо-6	65,01
Итого за		Калорийность-562, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-70, ВитаминС-9, Магний-35, Фосфор-122, Железо-6	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М