

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,20
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	8,90
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	10,20
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	29,90
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	7,00
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	8,30
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,40
Итого за Выпечка		Калорийность-2 523, Белки-117, Жиры-110, Углеводы-274, Железо-1	75,90

Обед

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	14,30
60	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-162, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминС-10, Магний-98, Фосфор-23, Железо-1	22,80
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	17,30
60	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2, ВитаминС-17, Магний-9, Фосфор-134, Железо-3	28,10
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	10,30
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,90
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,00
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-129, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2, ВитаминС-70, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-515, Железо-9	96,70
Итого за		Калорийность-3 478, Белки-151, Жиры-144, Углеводы-403, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-70, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-515, Железо-10	172,60

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, Масло растительное</i>	Калорийность-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-148, Фосфор-34, Железо-2	34,14
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	12,07
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	3,28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-496, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-60, ВитаминС-14, Магний-153, Фосфор-52, Железо-2	50,82
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачаной капусты <i>Капуста, Морковь, Сахарный песок, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	4,36
265	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	14,29
90	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	42,29
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	10,33
185	Напиток Витошка		5,96
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-687, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-90, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-51, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-465, Железо-7	79,20
Итого за		Калорийность-1 182, Белки-46, Жиры-43, Углеводы-150, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-65, ВитаминРР-3, Магний-239, Фосфор-517, Железо-9	130,02

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	Салат из белокочанной капусты <i>Капуста, Морковь, Сахарный песок, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль</i>	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	5,80
98	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-265, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминС-16, Магний-161, Фосфор-37, Железо-2	37,18
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	17,30
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	3,28
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Завтрак		Калорийность-632, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-196, Фосфор-178, Железо-4	65,04
Итого за		Калорийность-632, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-196, Фосфор-178, Железо-4	65,04

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>			
70	Салат из белокочанной капусты <i>Капуста, Морковь, Сахарный песок, Масло растительное, Лимонная кислота, Соль</i>	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8	5,08
92	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-16, ВитаминС-15, Магний-151, Фосфор-35, Железо-2	34,89
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	17,31
200	Напиток Витошка		6,44
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Завтрак		Калорийность-538, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-58, ВитаминС-33, ВитаминРР-1, Магний-185, Фосфор-167, Железо-4	64,95
Итого за		Калорийность-538, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-58, ВитаминС-33, ВитаминРР-1, Магний-185, Фосфор-167, Железо-4	64,95

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>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	5,27
95	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-257, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминС-15, Магний-156, Фосфор-36, Железо-2	36,29
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>		
160	Картофельное пюре 1	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминС-19, Магний-30, Фосфор-92, Железо-1	18,48
	<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>		
207	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-15	3,63
	<i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>		
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-554, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминС-35, ВитаминРР-1, Магний-191, Фосфор-146, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-554, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминС-35, ВитаминРР-1, Магний-191, Фосфор-146, Железо-3	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			
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	14,26
85	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-166, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-25, Магний-13, Фосфор-190, Железо-4	33,63
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	10,33
180	Напиток Витошка		5,80
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Обед		Калорийность-572, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-73, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-49, ВитаминРР-3, Магний-80, Фосфор-418, Железо-6	65,01
Итого за		Калорийность-572, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-73, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-49, ВитаминРР-3, Магний-80, Фосфор-418, Железо-6	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М