

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 творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,20
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	10,60
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	9,10
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 яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирогов</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	9,70
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 204, Белки-112, Жиры-97, Углеводы-229	52,30

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	20,00
60	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-14, Фосфор-58, Железо-1	24,70
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	29,40
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15,70
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	11,30
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-951, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-128, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-56, ВитаминРР-3, Магний-99, Фосфор-464, Железо-8	105,00
Итого за		Калорийность-3 155, Белки-142, Жиры-131, Углеводы-357, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-2, ВитаминС-56, ВитаминРР-3, Магний-99, Фосфор-464, Железо-8	157,30

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-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	37,02
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15,66
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
Итого за Завтрак		Калорийность-470, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-52, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-25, Фосфор-95, Железо-2	54,56
<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	15,12
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	44,31
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	11,25
180	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	2,80
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-651, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-91, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-77, Фосфор-437, Железо-7	75,45
Итого за		Калорийность-1 121, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-143, ВитаминА-5, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-69, ВитаминРР-2, Магний-101, Фосфор-532, Железо-9	130,01

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>			
60	Салат из белокочанной капусты <i>Капуста, Морковь, Сахарный песок, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	5,53
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	37,01
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15,67
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	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-74, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-594, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-74, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	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>			
60	Салат из белокочаной капусты <i>Капуста, Морковь, Сахарный песок, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	5,53
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	37,02
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15,67
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	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-74, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-594, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-74, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-26, Фосфор-123, Железо-2	65,01

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>			
45	Салат из белокочаной капусты <i>Капуста, Морковь, Сахарный песок, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	3,96
70	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-207, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-16, Фосфор-67, Железо-1	25,86
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	22,92
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,71
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
89	Банан	Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-19	9,57
Итого за Завтрак		Калорийность-600, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-82, ВитаминВ1-1, ВитаминС-34, Магний-53, Фосфор-197, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-600, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-82, ВитаминВ1-1, ВитаминС-34, Магний-53, Фосфор-197, 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)
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-28, Фосфор-86, Железо-1	15,11
75	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-22, Магний-11, Фосфор-167, Железо-4	36,03
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	11,25
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,65
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-567, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-77, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-44, ВитаминРР-2, Магний-76, Фосфор-404, Железо-6	65,01
Итого за		Калорийность-567, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-77, ВитаминА-4, ВитаминВ2-2, ВитаминС-44, ВитаминРР-2, Магний-76, Фосфор-404, Железо-6	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М