

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	7,50
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	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	9,80
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	11,70
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	3,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 224, Белки-107, Жиры-94, Углеводы-246	49,70
<u>Обед</u>			
20	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	3,30
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	17,00
50/50	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, Железо-1	21,90
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	13,70
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	28,40
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-669, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-86, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2, ВитаминС-31, ВитаминРР-3, Магний-60, Фосфор-328, Железо-8	88,50

Итого за Калорийность-2 893, Белки-133, Жиры-118, **138,20**
Углеводы-332, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2,
ВитаминС-31, ВитаминРР-3, Магний-60,
Фосфор-328, Железо-8

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>			
50/50	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, Железо-1 <i>, Соль, Чеснок, Лук, Масло растительное, Томатная</i>	21,94
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	13,68
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,84
Итого за Завтрак		Калорийность-319, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-41, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, Магний-4, Фосфор-7, Железо-2	37,46
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-11, ВитаминРР-3, Магний-35, Фосфор-107, Железо-1	16,07
100	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-195, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-6, ВитаминВ2-3, ВитаминС-29, Магний-15, Фосфор-223, Железо-5	47,39
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	13,32
180	Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-128, Углеводы-45, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Магний-6, Фосфор-5, Железо-1	13,57
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-127, ВитаминА-6, ВитаминВ2-3, ВитаминС-67, ВитаминРР-4, Магний-91, Фосфор-486, Железо-8	92,52
Итого за		Калорийность-1 087, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-168, ВитаминА-6, ВитаминВ2-4, ВитаминС-69, ВитаминРР-4, Магний-95, Фосфор-493, Железо-10	129,98

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>			
25	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	4,11
55/55	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-134, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, Железо-1 <i>, Соль, Чеснок, Лук, Масло растительное, Томатная</i>	23,99
180	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-22, Магний-33, Фосфор-104, Железо-1	20,74
200	Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1	15,08
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-521, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-94, ВитаминВ2-1, ВитаминС-39, ВитаминРР-2, Магний-46, Фосфор-146, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-521, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-94, ВитаминВ2-1, ВитаминС-39, ВитаминРР-2, Магний-46, Фосфор-146, 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>			
20	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	3,45
50/50	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, Железо-1 <i>, Соль, Чеснок, Лук, Масло растительное, Томатная</i>	22,22
160	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминС-19, Магний-30, Фосфор-92, Железо-1	18,45
200	Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота , Сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	19,80
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-483, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-74, ВитаминВ2-1, ВитаминС-37, Магний-42, Фосфор-150, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-483, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-74, ВитаминВ2-1, ВитаминС-37, Магний-42, Фосфор-150, 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>			
60	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-40, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-3, Магний-8, Фосфор-24	12,15
60/60	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, Железо-1 <i>, Соль, Чеснок, Лук, Масло растительное, Томатная</i>	31,29
160	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминС-19, Магний-30, Фосфор-92, Железо-1	18,44
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,04
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-466, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-58, ВитаминВ2-1, ВитаминС-24, Магний-47, Фосфор-160, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-466, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-58, ВитаминВ2-1, ВитаминС-24, Магний-47, Фосфор-160, Железо-4	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			
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	8,16
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	39,85
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	13,32
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,04
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,63
Итого за Обед		Калорийность-633, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-88, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-78, Фосфор-427, Железо-8	65,00
Итого за		Калорийность-633, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-88, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-78, Фосфор-427, Железо-8	65,00
Медсестра Прокофьева Г.В.		Повар Коровкина Н М	