

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
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</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	27,30
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
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	7,90
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	9,30
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-2 773, Белки-143, Жиры-140, Углеводы-238, Железо-2	74,30

Обед

Суп картофельный с яйцом

250

Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6,
Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2,
Магний-30, Фосфор-108, Железо-2

20,70

Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель

150

Рагу овощное с мясом птицы

Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9,
Углеводы-13, ВитаминА-18, ВитаминС-10,
Магний-31, Фосфор-118, Железо-2

28,70

Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло растительное, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная

60

Биточек мясной

Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9,
Углеводы-10, Магний-14, Фосфор-45,
Железо-1

28,40

Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное

155

**Макаронные изделия
отварные**

Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9,
Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21,
Фосфор-37, Железо-1

8,30

Рожки, Масло сливочное, Соль

200

Чай с сахаром

Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4,
Фосфор-8, Железо-1

2,10

Сахарный песок, Чай

40

Хлеб ржаной порция

Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20,
Магний-10, Фосфор-72, Железо-1

2,20

Итого за Обед

Калорийность-884, Белки-34, Жиры-33,
Углеводы-112, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110,
Фосфор-389, Железо-8

90,40

Итого за

Калорийность-3 657, Белки-177, Жиры-173,
Углеводы-350, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110,
Фосфор-389, Железо-10

164,70

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>			
100	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-16, Магний-24, Фосфор-75, Железо-2	47,25
160	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминВ1-1, Магний-22, Фосфор-38, Железо-1	8,52
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,05
35	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-107, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминА-35, Магний-9, Фосфор-109	15,23
Итого за Завтрак		Калорийность-680, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-77, ВитаминА-35, ВитаминВ1-1, Магний-59, Фосфор-230, Железо-5	73,05
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с яйцом <i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Лавровый лист, Картофель</i>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-30, Фосфор-108, Железо-2	21,01
170	Рагу овощное с мясом птицы <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная</i>	Калорийность-202, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-15, ВитаминА-20, ВитаминС-11, Магний-35, Фосфор-134, Железо-2	33,08
200	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	2,88
Итого за Обед		Калорийность-415, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-50, ВитаминА-21, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-65, Фосфор-242, Железо-4	56,97
Итого за		Калорийность-1 096, Белки-45, Жиры-45, Углеводы-127, ВитаминА-55, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-124, Фосфор-472, Железо-8	130,02

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>			
100	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-16, Магний-24, Фосфор-75, Железо-2	47,27
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	7,99
20	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-61, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминаА-20, Магний-5, Фосфор-62	7,69
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,05
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-70, ВитаминаА-20, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-181, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-619, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-70, ВитаминаА-20, ВитаминВ1-1, Магний-54, Фосфор-181, 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>			
95	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-248, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-15, Магний-23, Фосфор-71, Железо-2	43,88
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	8,26
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,05
26	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-8, ВитаминА-26, Магний-7, Фосфор-81	10,82
Итого за Завтрак		Калорийность-632, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-72, ВитаминА-26, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-197, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-632, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-72, ВитаминА-26, ВитаминВ1-1, Магний-55, Фосфор-197, Железо-4	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>			
90	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	41,36
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	7,99
25	Сыр порция <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-7	13,61
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,05
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-63, ВитаминВ1-1, Магний-46, Фосфор-112, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-622, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-63, ВитаминВ1-1, Магний-46, Фосфор-112, 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)
Обед			
65	Салат из свежих помидор <i>Помидоры свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2, ВитаминС-15	9,18
200	Суп картофельный с яйцом <i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>	Калорийность-122, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-7, ВитаминРР-2, Магний-24, Фосфор-86, Железо-1	17,34
160	Рагу овощное с мясом птицы <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная</i>	Калорийность-190, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-11, Магний-33, Фосфор-126, Железо-2	29,46
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	7,57
23	Хлеб ржаной порция	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-11, Магний-6, Фосфор-42, Железо-1	1,23
Итого за Обед		Калорийность-518, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-20, ВитаминС-32, ВитаминРР-2, Магний-63, Фосфор-254, Железо-4	64,78
Итого за		Калорийность-518, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-64, ВитаминА-20, ВитаминС-32, ВитаминРР-2, Магний-63, Фосфор-254, Железо-4	64,78

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М