

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	<i>Пирожки с яблоками</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота, пироги</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	3,90
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	8,90
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	8,20
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	10,20
50	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
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	30,50
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	11,10
Итого за Выпечка		Калорийность-2 503, Белки-122, Жиры-113, Углеводы-257, Железо-1	76,30

Обед

260	Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом лущеным)	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	13,70
	<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо птицы, Соль</i>		
80	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-216, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-14, ВитаминС-13, Магний-131, Фосфор-30, Железо-2	31,20
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		
60	Гуляш из говядины	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2, Железо-1	31,30
	<i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, Лавровый лист</i>		
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	12,00
	<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>		
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	6,80
	<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,90
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,00
	Итого за Обед	Калорийность-1 224, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-149, ВитаминВ1-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Магний-338, Фосфор-440, Железо-13	98,90
	Итого за	Калорийность-3 727, Белки-171, Жиры-160, Углеводы-407, ВитаминВ1-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Магний-338, Фосфор-440, Железо-15	175,20

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-243, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-14, Магний-148, Фосфор-34, Железо-2	35,13
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	6,54
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,69
30	Кондитерское изделие	Калорийность-131, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-15	6,59
Итого за Завтрак		Калорийность-664, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-77, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-172, Фосфор-77, Железо-4	49,95
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с с бобовыми и 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	10,51
90	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, Лавровый лист</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	46,80
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	12,02
180	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	9,48
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Обед		Калорийность-780, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-94, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Магний-169, Фосфор-317, Железо-9	80,04
Итого за		Калорийность-1 444, Белки-54, Жиры-58, Углеводы-170, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-341, Фосфор-394, Железо-13	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			
97	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-262, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминС-16, Магний-159, Фосфор-37, Железо-2	37,87
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	6,76
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,25
100	Банан	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21	11,27
Итого за Завтрак		Калорийность-806, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-103, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-184, Фосфор-82, Железо-4	65,02
Итого за		Калорийность-806, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-103, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-184, Фосфор-82, Железо-4	65,02

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>			
91	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-246, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-149, Фосфор-35, Железо-2	35,78
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	6,54
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
59	Кондитерское изделие	Калорийность-257, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-29	12,99
69	Банан	Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-14	7,82
Итого за Завтрак		Калорийность-866, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-107, ВитаминВ1-1, ВитаминС-15, Магний-174, Фосфор-79, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-866, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-107, ВитаминВ1-1, ВитаминС-15, Магний-174, Фосфор-79, Железо-4	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>			
100	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-270, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-17, ВитаминС-16, Магний-164, Фосфор-38, Железо-2	39,02
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	7,43
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
1	Шоколад		14,95
35	Хлеб ржаной порция	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17, Магний-9, Фосфор-63, Железо-1	1,72
Итого за Завтрак		Калорийность-663, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-85, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-199, Фосфор-148, Железо-5	64,99
Итого за		Калорийность-663, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-85, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-199, Фосфор-148, Железо-5	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)
<u>Обед</u>			
260	Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом луценым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	5,34
87	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	44,86
130	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-242, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминРР-1, Магний-118, Фосфор-177, Железо-4	10,42
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,39
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Обед		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-87, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Магний-158, Фосфор-301, Железо-9	65,00
Итого за		Калорийность-743, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-87, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Магний-158, Фосфор-301, Железо-9	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М