

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	7,70
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
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	29,20
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	10,50
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	8,90
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-2 312, Белки-113, Жиры-109, Углеводы-227, Железо-1	68,80
<u>Обед</u>			
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	20,30
100	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис сливочное, Томатная паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7, ВитаминВ2-1, ВитаминС-2, Железо-1	25,30
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	17,30
60	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, 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	22,50
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-666, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-85, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2, ВитаминС-31, ВитаминРР-3, Магний-60, Фосфор-328, Железо-8	89,60

Итого за Калорийность-2 979, Белки-138, Жиры-133, **158,40**
Углеводы-312, ВитаминА-3, ВитаминВ2-2,
ВитаминС-31, ВитаминРР-3, Магний-60,
Фосфор-328, Железо-9

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	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-1, Железо-1, Соль, Чеснок, Лук, Масло растительное, Томатная	21,73
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	18,23
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,80
Итого за Завтрак		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-41, ВитаминС-1, Магний-4, Фосфор-7, Железо-2	41,76
<u>Обед</u>			
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	20,29
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	42,32
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	13,73
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	11,58
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-756, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-127, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-65, ВитаминРР-4, Магний-92, Фосфор-470, Железо-8	90,09
Итого за		Калорийность-1 063, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-168, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-67, ВитаминРР-4, Магний-96, Фосфор-477, Железо-10	131,85

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	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>	23,26
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	19,38
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	12,87
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	8,41
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-104, ВитаминВ2-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-2, Магний-40, Фосфор-129, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-617, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-104, ВитаминВ2-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-2, Магний-40, Фосфор-129, 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>			
90	Ежики мясные <i>Мясо говядины, Молоко цельное, Яйцо, Рис паста, Мука пшеничная</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6, ВитаминС-1, Железо-1 <i>, Соль, Чеснок, Лук, Масло растительное, Томатная</i>	20,85
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	24,18
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	11,58
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,31
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-99, ВитаминС-34, ВитаминРР-2, Магний-39, Фосфор-128, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-591, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-99, ВитаминС-34, ВитаминРР-2, Магний-39, Фосфор-128, 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>			
100	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>	25,59
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	24,20
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
55	Кондитерское изделие	Калорийность-240, Белки-3, Жиры-13, Углеводы-27	12,11
Итого за Завтрак		Калорийность-631, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-81, ВитаминВ2-1, ВитаминС-20, Магний-37, Фосфор-131, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-631, Белки-15, Жиры-27, Углеводы-81, ВитаминВ2-1, ВитаминС-20, Магний-37, Фосфор-131, Железо-4	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)
Обед			
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	13,66
90	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, 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	33,98
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	13,73
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
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	65,01
Итого за		Калорийность-633, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-88, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-78, Фосфор-427, Железо-8	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М