

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, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	6,20
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	9,40
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, 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	27,50
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	4,10
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,30
Итого за Выпечка		Калорийность-1 501, Белки-59, Жиры-61, Углеводы-185, Железо-1	50,50
<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	14,20
70	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-207, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-13, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, Магний-16, Фосфор-67, Железо-1	27,30
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	12,10
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	10,40
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-863, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-128, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-3, Магний-92, Фосфор-339, Железо-5	67,90
Итого за		Калорийность-2 365, Белки-83, Жиры-88, Углеводы-313, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-3, Магний-92, Фосфор-339, Железо-6	118,40

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, Панчурочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	35,13
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	18,46
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,69
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-547, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-63, ВитаминВ1-1, ВитаминС-40, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-204, Железо-4	56,61
<u>Обед</u>			
25	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	4,10
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	13,45
90	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-4, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	42,27
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	10,36
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	2,24
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Обед		Калорийность-635, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-86, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-50, ВитаминРР-3, Магний-78, Фосфор-422, Железо-7	73,41
Итого за		Калорийность-1 182, Белки-40, Жиры-45, Углеводы-149, ВитаминаА-5, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-90, ВитаминРР-3, Магний-138, Фосфор-626, Железо-10	130,02

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
11	Огурец	Калорийность-1	1,68
90	Котлеты рубленные из птицы	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	35,13
<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	17,30
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
180	Напиток клюквенный	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	9,66
<i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>			
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-219, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-581, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-219, Железо-3	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>			
10	Огурец	Калорийность-1	1,68
90	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-267, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, Магний-21, Фосфор-87, Железо-1	35,12
<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	17,30
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
180	Напиток клюквенный	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	9,66
<i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>			
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Завтрак		Калорийность-581, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-219, Железо-3	64,99
Итого за		Калорийность-581, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-70, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-219, Железо-3	64,99

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>			
29	Огурец	Калорийность-4, Углеводы-1	4,78
100	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-296, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-23, Фосфор-96, Железо-2	39,03
<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	17,31
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
<i>Сахарный песок, Чай</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-26	1,99
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-71, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Магний-63, Фосфор-217, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-602, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-71, ВитаминВ1-1, ВитаминС-41, ВитаминРР-1, Магний-63, Фосфор-217, 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	10,67
90	Печень, тушеная в белом соусе <i>Печень, Масло растительное, Соль, Мука пшеничная, Масло сливочное, Лук</i>	Калорийность-155, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-5	31,77
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	10,36
200	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,73
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Обед		Калорийность-654, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-96, ВитаминС-24, ВитаминРР-2, Магний-61, Фосфор-218, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-654, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-96, ВитаминС-24, ВитаминРР-2, Магний-61, Фосфор-218, Железо-2	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М