



Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1-4			
120	Куриное филе в соусе <i>Филе цыплят бройлеров, Филе цыплят красное, Петрушка суш 7г, Приправа, Укроп суш, Лук репчатый, Масло слив, Томатная паста, Мука в/с, Чеснок, Сметана 15%, Морковь, Вода.</i>	Калорийность-557, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-6, ВитаминС-2, Кальций-43, Кальций-43, Магний-30, Фосфор-236, Железо-3	26-04
180	Макароньы отварные <i>Макароньы, Соль водированная., Масло слив</i>	Калорийность-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	10-55
45	Бутерброд с маслом и сыром <i>Сыр 50 %, Масло слив, Хлеб пшеничный Столичный 0,33</i>	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Кальций-198, Кальций-198, Магний-19, Фосфор-169, Железо-1	13-94
200	Чай с сахаром. <i>Чай черный, Сахар, Вода.</i>	Калорийность-50, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-13, Кальций-12, Магний-5	1-24
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		1-69
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-93
98	Мандарины	Калорийность-44, Углеводы-10, ВитаминС-16, Кальций-16, Кальций-16	15-68
Итого за Завтрак 1-4		Калорийность-1 024, Белки-61, Жиры-60, Углеводы-77, ВитаминС-18, Кальций-257, Кальций-269, Магний-54, Фосфор-405, Железо-4	71-07
Обед №2,2-3			
100	Икра морковная <i>Морковь, Масло раст, Томатная паста, Лук репчатый., Сахар, Соль водированная., Лимонная кислота, Приправа, Лавровый лист., Укроп суш</i>	Калорийность-35, Белки-2, Углеводы-7, ВитаминА-5, ВитаминРР-1, Кальций-36, Магний-29	7-02
150	Свекольник <i>Свекла, Картофель., Морковь, Лук репчатый., Лимонная кислота, Соль водированная., Сахар, Масло раст, Вода., Приправа, Томатная паста, Лавровый лист.</i>	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-5, Кальций-31, Кальций-31, Магний-12, Фосфор-29, Железо-1	3-72
50	Бифштекс рубленый паровой <i>Говядина замороженная, Масло раст, Соль водированная., Вода.</i>	Калорийность-156, Белки-16, Жиры-10	30-58
150	Каша гречневая рассыпчатая... <i>Крупа Гречка 1,5кг., Масло слив, Соль водированная., Вода.</i>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	6-2
50	Соус томатный <i>Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль водированная., Масло слив, Вода.</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	2-45
200	Напиток из брусники <i>Брусника., Сахар, Вода.</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	6-73
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		1-72
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-93
Итого за Обед №2,2-3		Калорийность-563, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-72, ВитаминА-5, ВитаминС-6, ВитаминРР-3, Кальций-82, Кальций-34, Магний-168, Фосфор-65, Железо-1	60-35
Итого за		Калорийность-1 587, Белки-87, Жиры-80, Углеводы-149, ВитаминА-5, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Кальций-291, Кальций-351, Магний-222, Фосфор-470, Железо-5	131-42

Заведующая
столовой

Шайкова
Наталья
Владимировна

Бухгалтер


Раецкая Наталья
Владимировна

Меню

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Льг обед1</u>			
50	Котлета рыбная <i>Кета с/м б/г, Хлеб пшеничный Столичный 0,33, Вода., Соль водированная., Масло раст. Масло слив., сушари панировочные., Молоко п/н0,9</i>	Калорийность-94, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминPP-2, Кальций-47, Кальций-47, Магний-22, Фосфор-199	19-33
150	Картофельное пюре. <i>Картофель., Молоко п/н0,9. Масло слив., Соль водированная., Вода.</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	11-65
200	Кисель плодово-ягодный из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар, Вода., Крахмал картофельный</i>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминPP-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	3-87
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-69
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		1-69
Итого за Льг обед1		Калорийность-358, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-56, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминPP-9, Кальций-56, Кальций-56, Магний-24, Фосфор-199	38-23
<u>Льг обед2</u>			
50	Икра морковная <i>Морковь, Масло раст, Таматная паста, Лук репчатый., Сахар, Соль водированная., Лимонная кислота, Приправа, Лавровый лист, Укроп суш</i>	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминА-3, Кальций-18, Магний-15	3-54
50	Бифштекс рубленый паровой <i>Говядина замороженная, Масло раст. Соль водированная., Вода.</i>	Калорийность-156, Белки-16, Жиры-10	30-58
150	Каша гречневая рассыпчатая... <i>Крупа Гречка 1.5кг., Масло слив., Соль водированная., Вода.</i>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминPP-2, Кальций-12, Магний-113	6-18
50	Соус томатный <i>Мука в/с, Таматная паста, Сахар, Соль водированная., Масло слив., Вода.</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	2-45
200	Чай с сахаром... <i>Чай черный, Сахар, Вода.</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-24
25	Хлеб пшеничный..	Калорийность-33, Белки-1, Углеводы-6	1-93
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		1-69
Итого за Льг. обед2		Калорийность-438, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-52, ВитаминА-3, ВитаминС-1, ВитаминPP-2, Кальций-33, Кальций-3, Магний-142, Фосфор-36	47-61
<u>завтракОВЗ</u>			
70/50	Куриное филе в соусе <i>Филе цыплят бройлеров., Приправа., Петрушка суш 7г, Укроп суш, Лук репчатый., Масло слив., Таматная паста, Мука в/с, Чеснок, Сметана 15%, Морковь, Вода.</i>	Калорийность-557, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-6, ВитаминС-2, Кальций-43, Кальций-43, Магний-30, Фосфор-236, Железо-3	25-79
150	Макаронны отварные <i>Макаронны, Соль водированная., Масло слив</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	8-79
45	Бутерброд с маслом и сыром <i>Сыр 50 %, Масло слив., Хлеб пшеничный Столичный 0,33</i>	Калорийность-152, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-10, Кальций-198, Кальций-198, Магний-19, Фосфор-169, Железо-1	13-94
200	Чай с сахаром... <i>Чай черный, Сахар, Вода.</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	1-24
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		1-69
Итого за завтракОВЗ		Калорийность-907, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-55, ВитаминС-2, Кальций-241, Кальций-241, Магний-49, Фосфор-405, Железо-4	51-45
<u>ОВЗполдник</u>			
1	Булочка с помадкой 75г.		16
1/200	Сок Сады Придонья 0,2		24
Итого за ОВЗполдник			40

ОВЗобед мл

250	Щи из свежей капусты	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	5-22
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло раст, Томатная паста, Вода, Мука в/с</i>		
75	Котлета рыбная	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Кальций-71, Кальций-71, Магний-33, Фосфор-299, Железо-1	22-42
	<i>Кета с/м б/г, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Вода, Соль йодированная, Масло раст, Масло слив, сахар панировочные, Молоко п/н0,9</i>		
200	Картофельное пюре.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	15-52
	<i>Картофель, Молоко п/н0,9, Масло слив, Соль йодированная, Вода.</i>		
200	Кисель плодово-ягодный из сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	3-87
	<i>Сухофрукты, Сахар, Вода, Крахмал картофельный</i>		
25	Хлеб пшеничный.	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	1-93
25	Хлеб Ароматный в/с ржаной		1-93

Итого за ОВЗобед мл Калорийность-499, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-72, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-56, ВитаминРР-11, Кальций-145, Кальций-145, Магний-62, Фосфор-353, Железо-2 **50-89**

ОВЗ обед с

250	Щи из свежей капусты	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	5-22
	<i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло раст, Томатная паста, Вода, Мука в/с</i>		
75	Котлета рыбная	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Кальций-71, Кальций-71, Магний-33, Фосфор-299, Железо-1	22-42
	<i>Кета с/м б/г, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Вода, Соль йодированная, Масло раст, Масло слив, сахар панировочные, Молоко п/н0,9</i>		
200	Картофельное пюре.	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-19	15-52
	<i>Картофель, Молоко п/н0,9, Масло слив, Соль йодированная, Вода.</i>		
200	Кисель плодово-ягодный из сухофруктов	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	3-87
	<i>Сухофрукты, Сахар, Вода, Крахмал картофельный</i>		
50	Хлеб пшеничный.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	3-86
40	Хлеб Ароматный в/с ржаной		2-7

Итого за ОВЗ обед с Калорийность-552, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-56, ВитаминРР-11, Кальций-145, Кальций-145, Магний-62, Фосфор-353, Железо-2 **53-59**

Итого за Калорийность-2 754, Белки-119, Жиры-114, Углеводы-317, ВитаминА-3, ВитаминА-6, ВитаминВ1-3, ВитаминВ1-3, ВитаминВ2-3, ВитаминС-145, ВитаминРР-33, Кальций-620, Кальций-590, Магний-339, Фосфор-1 346, Железо-8 **281-77**

Заведующая
столовой  Шайлова
Наталья
Владимировна

Бухгалтер 

Раецкая Наталья
Владимировна

Меню

Выход (гр)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
свободная			
250	Свекольник <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Лимонная кислота, Соль водированная, Сахар, Масло раст, Вода, Приправа, Томатная паста, Лавровый лист.</i>	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-9, Кальций-51, Кальций-51, Магний-20, Фосфор-48, Железо-1	15-86
250	Щи из свежей капусты <i>Капуста белокачанная, Морковь, Лук репчатый, Соль водированная, Масло раст, Томатная паста, Вода, Мука в/с</i>	Калорийность-62, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9, ВитаминС-25, ВитаминРР-1, Кальций-65, Кальций-65, Магний-27, Фосфор-54, Железо-1	6-42
120	Куриное филе в соусе <i>Филе цыплят бройлеров, Лук репчатый, Масло слив, Томатная паста, Мука в/с, Чеснок, Сметана 15%, Морковь, Вода.</i>	Калорийность-557, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-6, ВитаминС-2, Кальций-43, Кальций-43, Магний-30, Фосфор-236, Железо-3	51-32
75	Котлета рыбная <i>Кета с/м б/с, Хлеб пшеничный Столичный 0,35, Вода, Соль водированная, Масло раст, Масло слив, сушка панирочные, Молоко п/н0,9</i>	Калорийность-141, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-5, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Кальций-71, Кальций-71, Магний-33, Фосфор-299, Железо-1	51-69
50	Бифитекс рубленый паровой <i>Говядина замороженная, Масло раст, Соль водированная, Вода.</i>	Калорийность-156, Белки-16, Жиры-10	57-76
150	Макароны отварные <i>Макароны, Соль водированная, Масло слив</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	15-3
150	Каша гречневая рассыпчатая... <i>Крупа Гречка 1.5кг, Масло слив, Соль водированная, Вода.</i>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-25, ВитаминРР-2, Кальций-12, Магний-113	11-43
150	Картофельное пюре. <i>Картофель, Молоко п/н0,9, Масло слив, Соль водированная, Вода.</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	18-69
50	Соус томатный <i>Мука в/с, Томатная паста, Сахар, Соль водированная, Масло слив, Вода.</i>	Калорийность-28, Жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-1, Кальций-3, Кальций-3, Магний-14, Фосфор-36	4-29
200	Кисель плодово-ягодный из кураги <i>Кураго, Сахар, Вода, Крахмал картофельный</i>	Калорийность-116, Белки-1, Углеводы-29, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-30, ВитаминРР-7, Кальций-9, Кальций-9, Магний-2	14-52
200	Напиток из брусники <i>Брусника, Сахар, Вода.</i>	Калорийность-76, Углеводы-20	17-3
200	Чай с сахаром... <i>Чай черный, Сахар, Вода.</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-29
1/200	Сок Сады Придонья 0,2		30
1	Вода негазированная 0,65л.		23-63
1	Батончик Апельсин 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-75
1	Батончик Арония 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-78
1	Батончик Кофе с шоколадом 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-75
1	Батончик Яблоко с корицей 25г.	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	13-75
50	Булочка с посыпкой		12-5
1	Булочка Сахарная 75г.		20
1	Булочка с помадкой 75г.		20
1	Булочка Чайная 80г.		20
1	Булочка с шоколадом 50г.		15
1	Рогалик с абрикосом 75г.		20
1	Пицца 160г.		43-75
1	Сосиска в тесте 100г.		35
1	Шоколад	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-14	16-63
Итого за свободная		Калорийность-2 412, Белки-93, Жиры-113, Углеводы-231, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-13, Кальций-242, Кальций-254, Магний-239, Фосфор-673, Железо-6	578-41
Итого за		Калорийность-2 412, Белки-93, Жиры-113, Углеводы-231, ВитаминА-1, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-13, Кальций-242, Кальций-254, Магний-239, Фосфор-673, Железо-6	578-41