

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
45	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-30, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-6, Фосфор-18	9,64
100	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панцировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-296, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-23, Фосфор-96, Железо-2	42,62
180	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-284, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-40, ВитаминВ1-1, Магний-25, Фосфор-43, Железо-1	9,60
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-716, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-84, ВитаминВ1-2, ВитаминС-25, Магний-63, Фосфор-202, Железо-5	65,00
Итого за		Калорийность-716, Белки-21, Жиры-31, Углеводы-84, ВитаминВ1-2, ВитаминС-25, Магний-63, Фосфор-202, Железо-5	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	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	38,35
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	8,27
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	7,57
40	Кондитерское изделие	Калорийность-174, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-20	9,72
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-812, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-100, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-47, Фосфор-160, Железо-3	64,99
Итого за		Калорийность-812, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-100, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-47, Фосфор-160, 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>			
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	40,60
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	8,53
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
150	Мандарин	Калорийность-57, Белки-1, Углеводы-11	13,80
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-47, Фосфор-133, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-636, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-78, ВитаминВ1-2, ВитаминС-21, Магний-47, Фосфор-133, 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)
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с бобовыми и мясом (горохом лученым)	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	12,00
<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i>			
140	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-314, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-19, ВитаминА-64, ВитаминС-5, Магний-102, Фосфор-273, Железо-4	50,08
<i>Картофель, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>			
180	Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,85
<i>Сахарный песок, Чай</i>			
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Обед		Калорийность-569, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-64, ВитаминС-9, Магний-138, Фосфор-385, Железо-7	65,01
Итого за		Калорийность-569, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-60, ВитаминА-64, ВитаминС-9, Магний-138, Фосфор-385, Железо-7	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
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	8,50
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	9,80
75	<i>Ватрушка с повидло</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,50
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	11,70
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	31,10
60	<i>Пирожок с изюмом</i> <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	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 508, Белки-116, Жиры-112, Углеводы-261, Железо-2	81,80

Обед

260	Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным)	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	15,70
	<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i>		
60	Котлеты рубленые из птицы	Калорийность-178, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, Магний-14, Фосфор-58, Железо-1	25,60
	<i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>		
150	Запеканка картофельная с мясом	Калорийность-336, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-20, ВитаминА-69, ВитаминС-5, Магний-110, Фосфор-293, Железо-4	61,20
	<i>Картофель, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>		
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	8,30
	<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,10
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
	Итого за Обед	Калорийность-1 113, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-123, ВитаминА-69, ВитаминВ1-2, ВитаминС-25, Магний-194, Фосфор-556, Железо-11	115,10
	Итого за	Калорийность-3 620, Белки-158, Жиры-162, Углеводы-383, ВитаминА-69, ВитаминВ1-2, ВитаминС-25, Магний-194, Фосфор-556, Железо-13	196,90

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	Котлеты рубленые из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Панировочные сухари, Масло растительное</i>	Калорийность-296, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-23, Магний-23, Фосфор-96, Железо-2	42,62
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
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,69
Итого за Завтрак		Калорийность-533, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-51, ВитаминВ1-2, ВитаминС-23, Магний-45, Фосфор-133, Железо-3	51,30
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом луценым) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i>	Калорийность-194, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-21, ВитаминС-6, Магний-34, Фосфор-85, Железо-2	15,00
145	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-325, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-20, ВитаминаА-66, ВитаминС-5, Магний-106, Фосфор-283, Железо-4	59,46
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-671, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-76, ВитаминаА-66, ВитаминС-10, Магний-154, Фосфор-448, Железо-8	78,69
Итого за		Калорийность-1 204, Белки-47, Жиры-55, Углеводы-127, ВитаминаА-67, ВитаминВ1-2, ВитаминС-34, Магний-199, Фосфор-581, Железо-11	129,99

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М