

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	7,40
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, мясо птицы 40, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	25,70
75	Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирог</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	8,30
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	9,80
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	11,80
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,40
50	Булочка Домашняя <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-2 523, Белки-117, Жиры-110, Углеводы-274, Железо-1	75,30

Обед

260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	17,90
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, мясо птицы 40, Чеснок, Сметана</i>		
60	Котлеты Рыбные	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	20,20
	<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>		
130	Плов	Калорийность-279, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Магний-173, Фосфор-34, Железо-2	39,80
	<i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,10
	<i>Картофель, 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-839, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-93, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-3, Магний-218, Фосфор-281, Железо-8	96,30
	Итого за	Калорийность-3 362, Белки-152, Жиры-146, Углеводы-367, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-218, Фосфор-281, Железо-9	171,60

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 Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	33,71
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,07
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
Итого за Завтрак		Калорийность-366, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-45, Магний-16, Фосфор-194, Железо-2	49,84
<u>Обед</u>			
22	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	3,68
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо говядины, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-22, Фосфор-53, Железо-3	18,68
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	48,06
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	7,57
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-657, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-75, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-3, Магний-232, Фосфор-165, Железо-7	80,16
Итого за		Калорийность-1 023, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-120, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-3, Магний-248, Фосфор-359, Железо-8	130,00

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>			
20	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	3,26
100	Котлеты Рыбные	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	33,71
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	20,50
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминаА-120, ВитаминС-20	6,44
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-711, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминаА-120, ВитаминВ1-1, ВитаминС-38, Магний-45, Фосфор-309, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-711, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминаА-120, ВитаминВ1-1, ВитаминС-38, Магний-45, Фосфор-309, Железо-2	64,99

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>			
30	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-2	4,99
95	Котлеты Рыбные	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Магний-11, Фосфор-177, Железо-1	32,03
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	20,50
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминаА-120, ВитаминС-20	6,40
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-707, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-62, ВитаминаА-120, ВитаминВ1-1, ВитаминС-38, Магний-44, Фосфор-299, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-707, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-62, ВитаминаА-120, ВитаминВ1-1, ВитаминС-38, Магний-44, Фосфор-299, Железо-2	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>			
25	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	4,30
90	Котлеты Рыбные	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	30,35
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	20,51
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
<i>Сахарный песок, Чай</i>			
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,78
Итого за Завтрак		Калорийность-524, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-63, ВитаминС-18, Магний-43, Фосфор-262, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-524, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-63, ВитаминС-18, Магний-43, Фосфор-262, Железо-3	65,00

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	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо говядины, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-8, ВитаминВ2-8, ВитаминС-13, Магний-18, Фосфор-42, Железо-2	14,94
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	45,83
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-602, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-67, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-232, Фосфор-162, Железо-7	65,00
Итого за		Калорийность-602, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-67, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, ВитаминРР-3, Магний-232, Фосфор-162, Железо-7	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М