

МЕНЮ: Соцнач, школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
158	Плов <i>Мясо говядины, Рис , Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-339, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-26, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-41, Железо-3	49,38
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,63
50	Кондитерское изделие	Калорийность-218, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25	10,98
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	64,98
Итого за		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	64,98

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>			
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3 <i>, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	46,77
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,63
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
50	Кондитерское изделие	Калорийность-218, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25	10,98
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	2,63
Итого за Завтрак		Калорийность-653, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-653, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-205, Фосфор-76, 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)
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	15,70
80	Котлета натуральная из птицы <i>Мясо птицы, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-251, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-9, Магний-18, Фосфор-149, Железо-2	35,40
100	Капуста тушеная <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль</i>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-18, ВитаминРР-2, Магний-19, Фосфор-38, Железо-1	11,25
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,67
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Обед		Калорийность-590, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-59, ВитаминА-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-15, Магний-58, Фосфор-269, Железо-5	65,01
Итого за		Калорийность-590, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-59, ВитаминА-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-15, Магний-58, Фосфор-269, Железо-5	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>			
75	Колбасные изделия запеченные в тесте <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сосиски, Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	17,90
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	6,30
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	8,90
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	10,20
100	Сороконожка <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сосиски, Сыр "Российский", Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	28,40
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Колбаса докторская, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	32,20
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,20
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,70
Итого за Выпечка		Калорийность-3 225, Белки-163, Жиры-167, Углеводы-275, Железо-1	115,80

Обед

265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	20,70
50	Котлета натуральная из птицы <i>Мясо птицы, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-157, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6, Магний-12, Фосфор-93, Железо-1	22,60
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	46,90
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	10,50
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-919, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-101, ВитаминС-2, ВитаминРР-16, Магний-237, Фосфор-251, Железо-7	104,60
Итого за		Калорийность-4 144, Белки-199, Жиры-206, Углеводы-376, ВитаминС-3, ВитаминРР-16, Магний-237, Фосфор-251, Железо-8	220,40

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>			
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	44,56
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,86
Итого за Завтрак		Калорийность-382, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-204, Фосфор-47, Железо-4	46,42
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	5,98
90	Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	56,04
150	Капуста тушеная <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Лавровый лист, Соль</i>	Калорийность-141, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-58, Железо-1	16,95
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,63
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Обед		Калорийность-677, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-67, ВитаминА-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-16, Магний-66, Фосфор-300, Железо-5	83,59
Итого за		Калорийность-1 059, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-106, ВитаминА-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-19, Магний-270, Фосфор-347, Железо-8	130,01

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>			
158	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-339, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-26, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-211, Фосфор-41, Железо-3	49,38
50	Кондитерское изделие	Калорийность-218, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-25	10,98
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,63
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	64,98
Итого за		Калорийность-666, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-75, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-216, Фосфор-78, Железо-3	64,98

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М