

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	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,64
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	6,75
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
37	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-113, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-36, Магний-10, Фосфор-115	11,73
Итого за Завтрак		Калорийность-653, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, Магний-57, Фосфор-228, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-653, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, Магний-57, Фосфор-228, Железо-4	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			
32	Огурец	Калорийность-4, Углеводы-1	5,26
250	Суп картофельный с яйцом	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-30, Фосфор-108, Железо-2	19,40
<i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>			
175	Рагу овощное с мясом птицы	Калорийность-208, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-12, Магний-36, Фосфор-138, Железо-2	32,57
<i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная</i>			
200	Сок	Калорийность-80, Углеводы-20	5,80
<i>сок пачка, сок</i>			
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-536, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-76, ВитаминА-21, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-76, Фосфор-318, Железо-5	65,00
Итого за		Калорийность-536, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-76, ВитаминА-21, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-76, Фосфор-318, Железо-5	65,00

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	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
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	26,30
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	10,20
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
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	7,00
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 335, Белки-113, Жиры-109, Углеводы-233, Железо-1	64,10
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с яйцом <i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Картофель</i>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-30, Фосфор-108, Железо-2	19,40
150	Рагу овощное с мясом птицы <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная</i>	Калорийность-178, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-13, ВитаминА-18, ВитаминС-10, Магний-31, Фосфор-118, Железо-2	27,90
60	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10, Магний-14, Фосфор-45, Железо-1	29,80
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	6,80
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-884, Белки-34, Жиры-33, Углеводы-112, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110, Фосфор-389, Железо-8	87,80

Итого за Калорийность-3 218, Белки-147, Жиры-142, **151,90**
Углеводы-345, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-19, ВитаминРР-2, Магний-110,
Фосфор-389, Железо-9

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	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,64
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	6,75
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
38	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-37, Магний-10, Фосфор-118	12,15
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-75, ВитаминА-37, ВитаминВ1-1, Магний-57, Фосфор-231, Железо-4	65,42
<u>Обед</u>			
28	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	4,93
250	Суп картофельный с яйцом <i>Морковь, Лук, Мясо говядины, Яйцо, Соль, Масло сливочное, Лавровый лист, Картофель</i>	Калорийность-152, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-30, Фосфор-108, Железо-2	19,37
175	Рагу овощное с мясом птицы <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Томатная паста, Масло растительное, Лавровый лист, Соль, Мясо птицы, Мука пшеничная</i>	Калорийность-208, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-15, ВитаминА-21, ВитаминС-12, Магний-36, Фосфор-138, Железо-2	32,55
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	5,80
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-539, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-77, ВитаминА-21, ВитаминС-20, ВитаминРР-2, Магний-76, Фосфор-318, Железо-5	64,62
Итого за		Калорийность-1 195, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-151, ВитаминА-59, ВитаминВ1-1, ВитаминС-20, ВитаминРР-3, Магний-133, Фосфор-549, Железо-9	130,04

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,84
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	6,75
36	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-35, Магний-10, Фосфор-112	11,53
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминА-35, ВитаминВ1-1, Магний-56, Фосфор-225, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-649, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминА-35, ВитаминВ1-1, Магний-56, Фосфор-225, Железо-4	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Соцнач, школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Биточек мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,84
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	6,75
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
36	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-35, Магний-10, Фосфор-112	11,52
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминаА-35, ВитаминВ1-1, Магний-56, Фосфор-225, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-649, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-74, ВитаминаА-35, ВитаминВ1-1, Магний-56, Фосфор-225, Железо-4	64,99

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М