

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	32,50
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	9,70
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	10,90
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	10,80
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	11,70
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	5,00
Итого за Выпечка		Калорийность-2 600, Белки-140, Жиры-136, Углеводы-210, Железо-1	80,60
<u>Обед</u>			
265	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай</i>	Калорийность-133, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-21, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-37, Фосфор-114, Железо-1	25,40
110	Тефтели 2 вариант 1 <i>мясо свинины (беск), Рис, Лук, Масло растительное, Мука пшеничная, Сметана, Томатная паста</i>	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминА-33, Магний-17, Фосфор-83, Железо-1	26,50
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	9,50
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,70
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,40
Итого за Обед		Калорийность-752, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-101, ВитаминА-33, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-88, Фосфор-314, Железо-5	66,50
Итого за		Калорийность-3 352, Белки-160, Жиры-165, Углеводы-311, ВитаминА-33, ВитаминВ1-1, ВитаминС-13, ВитаминРР-3, Магний-88, Фосфор-314, Железо-7	147,10

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>			
95	Тефтели 2 вариант 1 <i>мясо свинины (беск), Рис , Лук, Масло растительное, Мука пшеничная, Сметана, Томатная паста</i>	Калорийность-193, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминаА-29, Магний-14, Фосфор-72, Железо-1	22,85
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	20,64
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,44
Итого за Завтрак		Калорийность-390, Белки-9, Жиры-19, Углеводы-45, ВитаминаА-29, Магний-18, Фосфор-79, Железо-1	45,93
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Морковь, Лук, Соль, Масло сливочное, Минтай, Лавровый лист</i>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-11, ВитаминРР-3, Магний-35, Фосфор-107, Железо-1	23,97
95	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука пшеничная, Масло сливочное, Лук</i>	Калорийность-185, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-27, Магний-14, Фосфор-212, Железо-5	42,58
150	Рис отварной <i>Рис , Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	12,43
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,71
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-690, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-96, ВитаминаА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-52, ВитаминРР-3, Магний-88, Фосфор-478, Железо-8	84,08
Итого за		Калорийность-1 080, Белки-33, Жиры-42, Углеводы-141, ВитаминаА-34, ВитаминВ2-3, ВитаминС-52, ВитаминРР-3, Магний-106, Фосфор-557, Железо-10	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>			
36	Огурец	Калорийность-5, Углеводы-1	6,10
110	Тефтели 2 вариант 1 <i>мясо свинины (беск), Рис</i>	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминаА-33, Магний-17, Фосфор-83, Железо-1 <i>, Лук, Масло растительное, Мука пшеничная, Сметана, Томатная паста</i>	25,90
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	21,45
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	10,35
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-517, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-64, ВитаминаА-33, ВитаминС-19, Магний-49, Фосфор-206, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-517, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-64, ВитаминаА-33, ВитаминС-19, Магний-49, Фосфор-206, 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>			
35	Огурец	Калорийность-5, Углеводы-1	6,04
120	Тефтели 2 вариант 1 <i>мясо свинины (беск), Рис</i>	Калорийность-243, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-13, ВитаминаА-36, Магний-18, Фосфор-91, Железо-1 <i>, Лук, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	25,96
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	21,46
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	10,35
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-537, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-65, ВитаминаА-36, ВитаминС-19, Магний-51, Фосфор-213, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-537, Белки-12, Жиры-25, Углеводы-65, ВитаминаА-36, ВитаминС-19, Магний-51, Фосфор-213, 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>			
110	Тефтели 2 вариант 1 <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-223, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-12, ВитаминаА-33, Магний-17, Фосфор-83, Железо-1	23,32
150	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	21,46
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	3,90
1	Шоколад		16,33
Итого за Завтрак		Калорийность-449, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-49, ВитаминаА-33, ВитаминС-19, Магний-44, Фосфор-170, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-449, Белки-10, Жиры-23, Углеводы-49, ВитаминаА-33, ВитаминС-19, Магний-44, Фосфор-170, Железо-2	65,01
	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	Суп картофельный с рыбой <i>Картофель, Лук, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-28, Фосфор-86, Железо-1	12,48
90	Печень говяжья по-строгановски <i>Печень, Масло растительное, Соль, Мука пшеничная, Масло сливочное, Лук</i>	Калорийность-176, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-26, Магний-13, Фосфор-201, Железо-4	36,46
150	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	12,43
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,44
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Обед		Калорийность-604, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-81, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-75, Фосфор-408, Железо-7	65,00
Итого за		Калорийность-604, Белки-21, Жиры-21, Углеводы-81, ВитаминА-5, ВитаминВ2-3, ВитаминС-48, ВитаминРР-2, Магний-75, Фосфор-408, Железо-7	65,00
Медсестра Прокофьева Г.В.		Повар Коровкина Н М	