

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	Филе рыбы в яйце <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-210, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5	38,31
150	Рис отварной <i>Рис, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	6,67
200	Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	15,54
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
40	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	3,49
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-89, ВитаминС-29, Магний-38, Фосфор-135, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-638, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-89, ВитаминС-29, Магний-38, Фосфор-135, 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>			
50	Филе рыбы в яйце <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-117, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-3	19,72
160	Рис отварной <i>Рис, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, ВитаминС-14, Магний-27, Фосфор-83, Железо-1	10,45
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,65
211	Яблоко	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	21,38
1	Яйцо вареное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1	9,80
Итого за Завтрак		Калорийность-585, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-77, ВитаминС-14, Магний-27, Фосфор-83, Железо-1	65,00
Итого за		Калорийность-585, Белки-17, Жиры-20, Углеводы-77, ВитаминС-14, Магний-27, Фосфор-83, Железо-1	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			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	19,27
150	Капуста тушеная мясом <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло растительное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль, Мясо птицы</i>	Калорийность-210, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-6, ВитаминС-17, Железо-2	25,89
40	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-3	3,49
200	Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота , Сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	15,54
17	Хлеб ржаной порция	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-8, Магний-4, Фосфор-31, Железо-1	0,79
Итого за Обед		Калорийность-548, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминС-34, ВитаминРР-13, Магний-23, Фосфор-90, Железо-4	64,98
Итого за		Калорийность-548, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-66, ВитаминС-34, ВитаминРР-13, Магний-23, Фосфор-90, Железо-4	64,98

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
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	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
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Мясо птицы, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	24,90
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-2 632, Белки-141, Жиры-137, Углеводы-212, Железо-1	62,00
<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	18,40
30	Филе рыбы в яйце <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-2	12,80
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	11,20
100	Капуста тушеная с мясом <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль, Мясо говядины</i>	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4, ВитаминС-12, Железо-2	40,00
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,90
Итого за Обед		Калорийность-643, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-75, ВитаминС-25, ВитаминРР-13, Магний-41, Фосфор-124, Железо-4	84,30
Итого за		Калорийность-3 275, Белки-165, Жиры-163, Углеводы-287, ВитаминС-25, ВитаминРР-13, Магний-41, Фосфор-124, Железо-5	146,30

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	Филе рыбы в яйце <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-210, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-5	38,31
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	10,36
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,70
Итого за Завтрак		Калорийность-544, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-67, ВитаминС-13, Магний-35, Фосфор-103, Железо-2	51,70
<u>Обед</u>			
200	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	13,91
130	Капуста тушеная с мясом <i>Капуста, Лимонная кислота, Масло сливочное, Томатная паста, Морковь, Лук, Мука пшеничная, Сахарный песок, Лавровый лист, Соль, Мясо говядины</i>	Калорийность-182, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-5, ВитаминС-15, Железо-2	51,47
200	Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1	11,20
35	Хлеб ржаной порция	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17, Магний-9, Фосфор-63, Железо-1	1,72
Итого за Обед		Калорийность-514, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-84, ВитаминС-32, ВитаминРР-11, Магний-25, Фосфор-98, Железо-4	78,30
Итого за		Калорийность-1 058, Белки-38, Жиры-37, Углеводы-151, ВитаминС-45, ВитаминРР-12, Магний-59, Фосфор-201, Железо-6	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>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	5,47
95	Филе рыбы в яйце <i>Минтай, Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-5	40,20
160	Рис отварной <i>Рис, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, ВитаминС-14, Магний-27, Фосфор-83, Железо-1	6,51
200	Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1	11,20
33	Хлеб ржаной порция	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-16, Магний-8, Фосфор-60, Железо-1	1,63
Итого за Завтрак		Калорийность-690, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-113, ВитаминС-30, ВитаминРР-2, Магний-43, Фосфор-149, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-690, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-113, ВитаминС-30, ВитаминРР-2, Магний-43, Фосфор-149, Железо-2	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М