

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожок со сгущенным молоком	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	10,60
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>			
75	Пирожки с вишней	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	9,10
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>			
113	Пицца школьная в -2 ТТК	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	26,70
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Огурцы соленые, Сметана</i>			
75	Пирожки с капустой	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	6,80
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>			
50	Булочка Домашняя	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>			
75	Ватрушка с повидло	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,00
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>			
Итого за Выпечка		Калорийность-1 763, Белки-65, Жиры-64, Углеводы-238, Железо-1	63,70
<u>Обед</u>			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	22,10
<i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>			
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	25,30
<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,30
<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,90
<i>Сахарный песок, Чай</i>			
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,00
Итого за Обед		Калорийность-659, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-98, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-5	62,60

Итого за Калорийность-2 423, Белки-82, Жиры-86, **126,30**
Углеводы-336, ВитаминА-46, ВитаминС-24,
ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317,
Железо-6

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>			
200	Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшеничная, Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	12,80
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	14,87
50	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминА-30, Магний-15, Фосфор-122	14,31
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-79, ВитаминА-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	41,98
<u>Обед</u>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	6,42
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	22,07
110	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-24, Фосфор-120, Железо-1	30,78
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	11,25
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	15,55
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-119, ВитаминА-54, ВитаминС-41, ВитаминРР-4, Магний-94, Фосфор-352, Железо-4	88,04
Итого за		Калорийность-1 357, Белки-42, Жиры-50, Углеводы-198, ВитаминА-88, ВитаминС-62, ВитаминРР-4, Магний-142, Фосфор-616, Железо-6	130,02

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)
Завтрак			
100	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-109, Железо-1	30,04
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	11,25
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	15,55
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
35	Огурец	Калорийность-5, Углеводы-1	7,19
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-95, ВитаминА-40, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-244, Железо-3	65,02
Итого за		Калорийность-591, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-95, ВитаминА-40, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-244, Железо-3	65,02

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)
Завтрак			
35	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	3,06
120	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-209, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-48, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-26, Фосфор-130, Железо-1	34,17
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	11,25
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	15,55
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-98, ВитаминА-48, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Магний-64, Фосфор-266, Железо-3	65,02
Итого за		Калорийность-635, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-98, ВитаминА-48, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Магний-64, Фосфор-266, Железо-3	65,02

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>			
200	Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшениная , Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, Витамина-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	12,80
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	14,87
50	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, Витамина-30, Магний-15, Фосфор-122	13,50
121	Груша	Калорийность-57, Углеводы-12	23,83
Итого за Завтрак		Калорийность-634, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-91, Витамина-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-634, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-91, Витамина-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	17,33
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	20,95
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	11,25
180	Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14, Магний-6, Фосфор-19	13,99
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-105, ВитаминаА-44, ВитаминС-37, ВитаминРР-3, Магний-80, Фосфор-297, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-674, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-105, ВитаминаА-44, ВитаминС-37, ВитаминРР-3, Магний-80, Фосфор-297, Железо-4	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М