

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	12,88
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	15,63
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	13,48
95	Яблоко	Калорийность-45, Углеводы-8	9,38
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-86, Витамина-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	51,37
<u>Обед</u>			
20	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	1,75
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, Витамина-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	18,49
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста, Сахарный песок</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, Витамина-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,63
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	11,24
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
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-745, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-117, Витамина-46, ВитаминС-40, ВитаминРР-3, Магний-89, Фосфор-330, Железо-4	78,62
Итого за		Калорийность-1 367, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-203, Витамина-80, ВитаминС-62, ВитаминРР-4, Магний-138, Фосфор-594, Железо-6	129,99

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>			
10	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-4, Углеводы-1	0,87
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	27,88
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Морковь, Томатная паста</i>		
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,24
	<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>		
190	Компот из черной смородины С/м	Калорийность-131, Углеводы-31, ВитаминС-15, Магний-7, Фосфор-20	14,91
	<i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>		
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
90	Яблоко	Калорийность-42, Углеводы-7	9,11
Итого за Завтрак		Калорийность-608, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминА-36, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Магний-57, Фосфор-232, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-608, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминА-36, ВитаминС-29, ВитаминРР-1, Магний-57, Фосфор-232, Железо-2	65,00

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>			
25	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-2	2,23
95	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-21, Фосфор-103, Железо-1	30,03
<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,24
<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Компот из черной смородины С/м	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	15,54
<i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>			
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
49	Яблоко	Калорийность-23, Углеводы-4	4,97
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминаА-38, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Магний-58, Фосфор-238, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-611, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-99, ВитаминаА-38, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Магний-58, Фосфор-238, Железо-3	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)
Завтрак			
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, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	12,88
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	15,63
50	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминаА-30, Магний-15, Фосфор-122	13,48
130	Груша	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	23,01
Итого за Завтрак		Калорийность-639, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-92, ВитаминаА-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-639, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-92, ВитаминаА-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			
27	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	2,36
230	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Чеснок</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминА-9, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-24, Фосфор-55, Железо-1	7,55
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	25,08
160	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, ВитаминС-14, Магний-27, Фосфор-83, Железо-1	12,01
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
50	Хлеб ржаной порция	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25, ВитаминРР-1, Магний-13, Фосфор-91, Железо-2	2,46
Итого за Обед		Калорийность-774, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-124, ВитаминА-45, ВитаминС-40, ВитаминРР-3, Магний-91, Фосфор-347, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-774, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-124, ВитаминА-45, ВитаминС-40, ВитаминРР-3, Магний-91, Фосфор-347, Железо-4	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	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
75	Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для начинки и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	8,00
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	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	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-2 563, Белки-136, Жиры-123, Углеводы-235	43,20
<u>Обед</u>			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	19,60
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,10
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	6,10
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-659, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-98, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-5	58,70

Итого за Калорийность-3 222, Белки-153, Жиры-145, **101,90**
Углеводы-333, ВитаминА-46, ВитаминС-24,
ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317,
Железо-5

Медсестра
Прокофьева
Г.В. _____

Повар
Коровкина Н
М _____