

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	Колбасные изделия запеченные в тесте <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Ветчина вареная в оболочке, Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	18,50
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 яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирого</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	8,30
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Ветчина вареная в оболочке, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	33,40
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	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
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-2 590, Белки-123, Жиры-123, Углеводы-255, Железо-1	91,00

Обед

260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	16,20
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>		
60	Котлеты Рыбные	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	18,10
	<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>		
150	Плов	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	46,80
	<i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>		
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	17,30
	<i>Картофель, Молоко цельное, 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-902, Белки-38, Жиры-39, Углеводы-97, ВитаминВ2-10, ВитаминС-36, ВитаминРР-3, Магний-272, Фосфор-373, Железо-9	102,30
	Итого за	Калорийность-3 491, Белки-161, Жиры-163, Углеводы-352, ВитаминВ2-10, ВитаминС-36, ВитаминРР-3, Магний-272, Фосфор-373, Железо-11	193,30

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	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	27,10
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	17,31
180	Чай без сахара	Магний-1, Фосфор-1	0,58
Итого за Завтрак		Калорийность-310, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-30, ВитаминС-18, Магний-40, Фосфор-255, Железо-2	44,99
<u>Обед</u>			
8	Помидор свежий	Калорийность-2	1,41
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	16,17
150	Плов из курицы <i>Масло растительное, Масло сливочное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 , Соль, Томатная паста, Мясо птицы	59,41
180	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота ,пирог, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>	Калорийность-103, Углеводы-25, Железо-1	6,72
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-43, Жиры-39, Углеводы-66, ВитаминВ2-10, ВитаминС-19, Магний-29, Фосфор-100, Железо-7	84,94
Итого за		Калорийность-1 123, Белки-58, Жиры-53, Углеводы-96, ВитаминВ2-10, ВитаминС-37, ВитаминРР-1, Магний-69, Фосфор-355, Железо-9	129,93

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>			
28	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	4,98
90	Котлеты Рыбные	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	26,12
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	17,32
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,65
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
1	Шоколад		14,95
Итого за Завтрак		Калорийность-363, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-291, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-363, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-291, Железо-3	65,01

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	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	4,98
90	Котлеты Рыбные	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	26,13
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	17,31
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,65
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
1	Шоколад		14,95
Итого за Завтрак		Калорийность-362, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-291, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-362, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-41, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-291, Железо-3	65,01

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>			
90	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	29,91
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	17,30
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,86
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
1	Шоколад		14,95
Итого за Завтрак		Калорийность-416, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминС-18, Магний-48, Фосфор-298, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-416, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-55, ВитаминС-18, Магний-48, Фосфор-298, Железо-3	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)
<u>Обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	11,00
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	46,28
180	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота, пироги, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>	Калорийность-103, Углеводы-25, Железо-1	6,73
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Обед		Калорийность-637, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-70, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-228, Фосфор-131, Железо-7	65,00
Итого за		Калорийность-637, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-70, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-228, Фосфор-131, Железо-7	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М