

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,20
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", Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	22,80
75	Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирог</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	9,60
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	10,50
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-2 241, Белки-115, Жиры-110, Углеводы-205, Железо-1	65,80
<u>Обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	18,50
60	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	21,40
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис , Лук, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	41,80
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	15,70
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-881, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-96, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244, Фосфор-286, Железо-8	101,30

Итого за Калорийность-3 122, Белки-153, Жиры-148, **167,10**
Углеводы-301, ВитаминВ2-10,
ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-244,
Фосфор-286, Железо-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>			
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	32,04
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	22,27
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
Итого за Завтрак		Калорийность-370, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-45, ВитаминС-18, Магний-43, Фосфор-262, Железо-3	56,19
<u>Обед</u>			
26	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	5,49
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Мясо птицы, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	18,54
160	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-343, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-26, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-213, Фосфор-42, Железо-3	44,61
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,18
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-669, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-72, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-246, Фосфор-169, Железо-7	73,79
Итого за		Калорийность-1 038, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-117, ВитаминВ2-10, ВитаминС-36, ВитаминРР-4, Магний-289, Фосфор-431, Железо-10	129,98

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	Огурец	Калорийность-4, Углеводы-1	5,86
90	Котлеты Рыбные	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	32,05
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, 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	22,92
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
207	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-15	3,18
<i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>			
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-423, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-56, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-423, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-56, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-290, 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>			
27	Огурец	Калорийность-4, Углеводы-1	5,71
90	Котлеты Рыбные	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	32,02
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, 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	22,85
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
207	Чай с лимоном	Калорийность-63, Углеводы-15	3,18
<i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>			
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Завтрак		Калорийность-434, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-59, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-299, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-434, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-59, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-299, Железо-2	64,99

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	33,87
160	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-23, ВитаминС-19, Магний-30, Фосфор-92, Железо-1	26,46
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,18
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Завтрак		Калорийность-453, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-62, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Магний-48, Фосфор-314, Железо-3	64,99
Итого за		Калорийность-453, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-62, ВитаминС-19, ВитаминРР-1, Магний-48, Фосфор-314, Железо-3	64,99

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>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	7,66
220	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-141, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминВ2-8, ВитаминС-14, Магний-19, Фосфор-47, Железо-2	7,86
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	41,71
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	5,80
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-642, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-74, ВитаминВ2-8, ВитаминС-15, ВитаминРР-3, Магний-230, Фосфор-158, Железо-6	65,00
Итого за		Калорийность-642, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-74, ВитаминВ2-8, ВитаминС-15, ВитаминРР-3, Магний-230, Фосфор-158, Железо-6	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М