

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	11,80
	<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	9,60
	<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>		
60	Пирожки с яйцом	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	9,10
	<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>		
75	Пирожки с капустой	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	7,90
	<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>		
75	Ватрушка с повидло	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,70
	<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>		
50	Булочка Домашняя	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
	<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>		
Итого за Выпечка		Калорийность-2 563, Белки-136, Жиры-123, Углеводы-235	50,00
<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	22,50
	<i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Мясо говядины, 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	29,60
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, 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	13,30
	<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
Итого за Обед		Калорийность-659, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-98, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-5	69,60

Итого за Калорийность-3 222, Белки-153, Жиры-145, **119,60**
Углеводы-333, ВитаминА-46, ВитаминС-24,
ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317,
Железо-5

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)
Завтрак			
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	14,29
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	14,88
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	14,96
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-79, ВитаминА-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	44,13
Обед			
60	Салат из свежих помидор и огурцов <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21	14,48
230	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминА-9, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-24, Фосфор-55, Железо-1	20,43
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</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	13,38
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	2,17
Итого за Обед		Калорийность-712, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-104, ВитаминА-45, ВитаминС-33, ВитаминРР-3, Магний-89, Фосфор-324, Железо-4	85,89
Итого за		Калорийность-1 289, Белки-40, Жиры-51, Углеводы-182, ВитаминА-79, ВитаминС-55, ВитаминРР-3, Магний-138, Фосфор-588, 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)
<u>Завтрак</u>			
23	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	4,67
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, ВитаминаА-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	13,26
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	16,58
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,85
Итого за Завтрак		Калорийность-561, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-90, ВитаминаА-36, ВитаминС-28, ВитаминРР-1, Магний-57, Фосфор-231, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-561, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-90, ВитаминаА-36, ВитаминС-28, ВитаминРР-1, Магний-57, Фосфор-231, Железо-2	64,99

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>			
22	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	4,67
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	13,26
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	16,58
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,85
Итого за Завтрак		Калорийность-558, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-90, ВитаминА-36, ВитаминС-28, ВитаминРР-1, Магний-57, Фосфор-231, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-558, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-90, ВитаминА-36, ВитаминС-28, ВитаминРР-1, Магний-57, Фосфор-231, 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>			
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, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	14,29
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминаА-20, ВитаминС-1, Магний-14, Фосфор-90	11,62
60	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-19, ВитаминаА-36, Магний-17, Фосфор-146	19,08
120	Мандарин	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	20,01
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-83, ВитаминаА-60, ВитаминС-2, Магний-65, Фосфор-379, Железо-1	65,00
Итого за		Калорийность-595, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-83, ВитаминаА-60, ВитаминС-2, Магний-65, Фосфор-379, 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			
200	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	17,68
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, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,81
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	13,26
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	2,98
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,28
Итого за Обед		Калорийность-607, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-89, ВитаминаА-44, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-74, Фосфор-278, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-607, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-89, ВитаминаА-44, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-74, Фосфор-278, Железо-3	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М