

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	10,80
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	9,70
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	11,70
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	10,80
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	32,50
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	5,00
Итого за Выпечка		Калорийность-2 600, Белки-140, Жиры-136, Углеводы-210, Железо-1	80,50
<u>Обед</u>			
250	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, мясо птицы 40, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	24,20
110	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1 <i>мясо свинины (беск), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста, Сметана</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	27,60
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	12,40
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,70
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,40
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-199, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-5	69,30

Итого за Калорийность-3 339, Белки-162, Жиры-164, **149,80**
Углеводы-410, 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-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	15,40
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминС-21, Железо-1	17,33
50	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминА-30, Магний-15, Фосфор-122	15,40
Итого за Завтрак		Калорийность-610, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-88, ВитаминА-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	48,13
<u>Обед</u>			
50	Салат из свежих огурцов <i>Огурцы свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-33, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-7, Фосфор-20	8,90
250	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, мясо птицы 40, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	24,19
110	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1 <i>мясо свинины (беск), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста, Сметана</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	27,53
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	12,43
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминА-120, ВитаминС-20	6,44
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-1 043, Белки-22, Жиры-31, Углеводы-205, ВитаминА-166, ВитаминС-47, ВитаминРР-3, Магний-89, Фосфор-329, Железо-4	81,88
Итого за		Калорийность-1 653, Белки-44, Жиры-57, Углеводы-292, ВитаминА-200, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-68, ВитаминРР-4, Магний-137, Фосфор-593, Железо-6	130,01

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>			
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	23,03
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1	Калорийность-194, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-16, Фосфор-80, Железо-1	22,56
<i>мясо свинины (бек), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста, Сметана</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	12,43
<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>			
180	Напиток Витошка	Калорийность-298, Углеводы-17, ВитаминА-108, ВитаминС-18	5,80
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-804, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-165, ВитаминА-137, ВитаминС-31, ВитаминРР-1, Магний-47, Фосфор-194, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-804, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-165, ВитаминА-137, ВитаминС-31, ВитаминРР-1, Магний-47, Фосфор-194, Железо-2	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>			
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	22,39
100	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-102, ВитаминА-32, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-18, Фосфор-89, Железо-1	22,55
	<i>мясо свинины (беск), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста</i>		
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	12,43
	<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминА-120, ВитаминС-20	6,44
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-858, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-177, ВитаминА-153, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-203, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-858, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-177, ВитаминА-153, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-49, Фосфор-203, Железо-2	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)
<u>Завтрак</u>			
200	Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшениная , Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-39, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	15,40
180	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминС-19, Железо-1	15,59
40	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-117, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-12, ВитаминаА-24, Магний-12, Фосфор-97	13,31
90	Мандарин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	20,70
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-88, ВитаминаА-28, ВитаминС-20, Магний-46, Фосфор-240, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-596, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-88, ВитаминаА-28, ВитаминС-20, Магний-46, Фосфор-240, 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, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, мясо птицы 40, Чеснок</i>	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-8, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-22, Фосфор-49, Железо-1	19,35
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1 <i>мясо свинины (бек), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Томатная паста, Сметана</i>	Калорийность-194, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-29, ВитаминС-1, Магний-16, Фосфор-80, Железо-1	21,82
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	12,43
180	Напиток Витошка	Калорийность-298, Углеводы-17, ВитаминА-108, ВитаминС-18	5,80
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
20	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	3,22
Итого за Обед		Калорийность-912, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-179, ВитаминА-145, ВитаминС-40, ВитаминРР-3, Магний-73, Фосфор-279, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-912, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-179, ВитаминА-145, ВитаминС-40, ВитаминРР-3, Магний-73, Фосфор-279, Железо-3	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М