

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, Мясо птицы, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	22,40
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	9,10
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-2 314, Белки-117, Жиры-111, Углеводы-216, Железо-1	64,90
<u>Обед</u>			
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	16,20
70	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-5, Углеводы-7, Магний-8, Фосфор-130, Железо-1	24,90
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	44,60
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	11,60
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-898, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-97, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-246, Фосфор-305, Железо-8	101,20

Итого за Калорийность-3 212, Белки-156, Жиры-150, **166,10**
Углеводы-313, ВитаминВ2-10,
ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-246,
Фосфор-305, 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	32,16
180	Картофельное пюре 1 <i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-22, Магний-33, Фосфор-104, Железо-1	22,79
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-455, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-60, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Магний-54, Фосфор-297, Железо-3	58,16
<u>Обед</u>			
20	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	3,28
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	16,19
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	44,59
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-663, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-75, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-3, Магний-233, Фосфор-167, Железо-7	71,83
Итого за		Калорийность-1 118, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-135, ВитаминВ2-10, ВитаминС-39, ВитаминРР-4, Магний-287, Фосфор-464, Железо-10	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>			
33	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2	2,88
90	Котлеты Рыбные	Калорийность-146, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-8, Магний-11, Фосфор-167, Железо-1	32,06
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
180	Картофельное пюре 1	Калорийность-196, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26, ВитаминС-22, Магний-33, Фосфор-104, Железо-1	22,79
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Сок	Калорийность-80, Углеводы-20	5,80
<i>сок пачка, сок</i>			
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Завтрак		Калорийность-505, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-72, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Магний-52, Фосфор-326, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-505, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-72, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Магний-52, Фосфор-326, 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>			
98	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-159, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-182, Железо-1	34,91
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	20,24
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	8,37
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-77, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-348, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-527, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-77, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-348, 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)
<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	32,81
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	18,57
180	Молоко цельное	Калорийность-96, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминА-36, ВитаминС-2, Магний-25, Фосфор-162	12,30
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-458, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-49, ВитаминА-36, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-69, Фосфор-433, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-458, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-49, ВитаминА-36, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-69, Фосфор-433, Железо-2	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)
Обед			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Мясо говядины, Чеснок, Сметана</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	22,88
150	Плов <i>Мясо птицы, 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	27,53
200	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,91
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
20	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	1,75
Итого за Обед		Калорийность-691, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминВ2-10, ВитаминС-20, ВитаминРР-3, Магний-233, Фосфор-167, Железо-7	65,04
Итого за		Калорийность-691, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-77, ВитаминВ2-10, ВитаминС-20, ВитаминРР-3, Магний-233, Фосфор-167, Железо-7	65,04

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М