

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	Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	51,49
100	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-14	11,50
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
Итого за Завтрак		Калорийность-438, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-175, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-438, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-39, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-175, Железо-3	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			
210	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Филе ЦБ без кожи, Томатная паста</i>	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-31, Железо-1	22,83
160	Плов из курицы <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-516, Белки-36, Жиры-29, Углеводы-19, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Томатная паста, Филе ЦБ без кожи</i>	39,08
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-56, ВитаминС-3, ВитаминРР-11, Магний-18, Фосфор-75, Железо-5	65,00
Итого за		Калорийность-737, Белки-42, Жиры-35, Углеводы-56, ВитаминС-3, ВитаминРР-11, Магний-18, Фосфор-75, Железо-5	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

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	12,90
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	11,90
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	9,10
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	8,00
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, 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	33,80
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 579, Белки-145, Жиры-139, Углеводы-193, Железо-1	79,60
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	20,20
60	Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло сливочное</i>	Калорийность-188, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-7, Магний-14, Фосфор-111, Железо-1	44,90
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	17,30
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
Итого за Обед		Калорийность-629, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-78, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-40, Фосфор-230, Железо-4	86,60
Итого за		Калорийность-3 208, Белки-166, Жиры-163, Углеводы-272, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-40, Фосфор-230, Железо-6	166,20

МЕНЮ: ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
92	Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-289, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-171, Железо-2	54,42
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	17,25
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,81
Итого за Завтрак		Калорийность-486, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-45, ВитаминС-1, Магний-25, Фосфор-178, Железо-3	73,48
<u>Обед</u>			
200	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Филе ЦБ без кожи, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	13,64
150	Плов из курицы <i>Масло растительное, Лук, Морковь, Рис</i>	Калорийность-484, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминС-3, Железо-3 <i>, Соль, Томатная паста, Мясо птицы</i>	33,16
180	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	8,11
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,63
Итого за Обед		Калорийность-734, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-62, ВитаминС-3, ВитаминРР-10, Магний-16, Фосфор-83, Железо-4	56,54
Итого за		Калорийность-1 220, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-107, ВитаминС-4, ВитаминРР-10, Магний-41, Фосфор-262, Железо-7	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>			
90	Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	45,97
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	17,26
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,69
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-41, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-204, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-472, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-41, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-204, Железо-3	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Соцнач, школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Котлета натуральная из птицы <i>Филе ЦБ без кожи, Панировочные сухари, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	45,98
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	17,25
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,69
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-472, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-41, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-204, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-472, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-41, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-204, Железо-3	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М