

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	10,40
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	10,50
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	10,90
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	9,00
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	27,80
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 579, Белки-145, Жиры-139, Углеводы-193, Железо-1	73,10
<u>Обед</u>			
250	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, мясо свинины (бек), Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	16,10
110	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1 <i>мясо свинины (бек), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Сметана</i>	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	24,50
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	13,10
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,60
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-22, Жиры-28, Углеводы-199, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-5	58,50

Итого за Калорийность-3 318, Белки-166, Жиры-167, **131,60**
Углеводы-393, 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-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	14,89
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминС-21, Железо-1	17,20
52	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-153, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-16, ВитаминА-31, Магний-15, Фосфор-127	16,15
Итого за Завтрак		Калорийность-615, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-88, ВитаминА-35, ВитаминС-22, Магний-49, Фосфор-269, Железо-2	48,24
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидор и огурцов <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-17, Магний-16, Фосфор-35, Железо-1	17,40
250	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	15,99
120	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1 <i>мясо свинины (беск), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Сметана</i>	Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-123, ВитаминА-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-107, Железо-1	26,70
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	13,06
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	2,17
Итого за Обед		Калорийность-1 106, Белки-24, Жиры-36, Углеводы-217, ВитаминА-169, ВитаминВ1-1, ВитаминС-61, ВитаминРР-3, Магний-100, Фосфор-352, Железо-4	81,76
Итого за		Калорийность-1 721, Белки-46, Жиры-62, Углеводы-306, ВитаминА-204, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-83, ВитаминРР-4, Магний-149, Фосфор-621, Железо-6	130,00

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>			
200	Яблоко	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	16,74
120	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1	Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-123, ВитаминА-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-107, Железо-1	26,80
<i>мясо свинины (бек), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Сметана</i>			
160	Рис отварной	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, ВитаминС-14, Магний-27, Фосфор-83, Железо-1	13,93
<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	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-973, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-209, ВитаминА-159, ВитаминС-35, ВитаминРР-1, Магний-54, Фосфор-226, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-973, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-209, ВитаминА-159, ВитаминС-35, ВитаминРР-1, Магний-54, Фосфор-226, 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>			
14	Огурец	Калорийность-2	2,31
120	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1	Калорийность-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-123, ВитаминА-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-107, Железо-1	26,80
	<i>мясо свинины (беск), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Сметана</i>		
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	13,06
	<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	1,08
178	Яблоко	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	15,31
Итого за Завтрак		Калорийность-949, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-205, ВитаминА-159, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-52, Фосфор-221, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-949, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-205, ВитаминА-159, ВитаминС-34, ВитаминРР-1, Магний-52, Фосфор-221, 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 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	14,89
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминС-21, Железо-1	17,88
60	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр Голландский, Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-176, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-19, ВитаминаА-36, Магний-17, Фосфор-146	18,23
Итого за Завтрак		Калорийность-639, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-91, ВитаминаА-40, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-289, Железо-2	51,00
Итого за		Калорийность-639, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-91, ВитаминаА-40, ВитаминС-22, Магний-51, Фосфор-289, Железо-2	51,00
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			
44	Помидор свежий	Калорийность-11, Углеводы-2	5,17
200	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	Калорийность-98, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-8, ВитаминС-9, ВитаминРР-2, Магний-22, Фосфор-49, Железо-1	12,76
<i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, мясо свинины (бек)</i>			
110	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами 1	Калорийность-237, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-112, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	25,38
<i>мясо свинины (бек), Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная</i>			
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	13,06
<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминаА-120, ВитаминС-20	6,44
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-996, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-202, ВитаминаА-164, ВитаминС-42, ВитаминРР-3, Магний-77, Фосфор-297, Железо-3	64,98
Итого за		Калорийность-996, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-202, ВитаминаА-164, ВитаминС-42, ВитаминРР-3, Магний-77, Фосфор-297, Железо-3	64,98

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М