

МЕНЮ: Соц.нач.шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	39,74
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	23,67
190	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-76, Углеводы-19	10,40
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-60, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-309, Железо-2	75,00
Итого за		Калорийность-448, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-60, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-309, Железо-2	75,00

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>			
100	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	39,19
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	23,68
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	10,95
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-452, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-309, Железо-2	75,01
Итого за		Калорийность-452, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-61, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-309, Железо-2	75,01

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, Чеснок, Сметана, мясо свинины (бек)</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	25,24
160	Плов 1 <i>мясо свинины (бек), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-307, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-35, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-285, Фосфор-56, Железо-4	44,99
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,73
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-626, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-80, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-322, Фосфор-191, Железо-9	75,35
Итого за		Калорийность-626, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-80, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-322, Фосфор-191, Железо-9	75,35

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>			
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, мясо птицы 40, Сыр "Российский", Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	23,70
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
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	17,50
75	Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	10,80
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	10,50
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-2 312, Белки-113, Жиры-109, Углеводы-227, Железо-1	77,20
<u>Обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Чеснок, Сметана, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	25,20
80	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-130, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-7, Магний-10, Фосфор-149, Железо-1	31,90
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	22,70
150	Плов 1 <i>мясо свинины (беск), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	41,70
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-880, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-106, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-313, Фосфор-337, Железо-9	126,60

Итого за Калорийность-3 193, Белки-145, Жиры-144, **203,80**
Углеводы-333, ВитаминВ2-10,
ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-313,
Фосфор-337, Железо-11

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>			
100	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	39,82
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	28,40
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,73
Итого за Завтрак		Калорийность-419, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-51, ВитаминС-22, Магний-49, Фосфор-298, Железо-3	70,95
<u>Обед</u>			
260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Чеснок, Сметана, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	25,24
150	Плов 1 <i>мясо свинины (беск), Рис , Лук, Морковь, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-288, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	41,78
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	10,95
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-627, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-83, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-300, Фосфор-180, Железо-8	80,36
Итого за		Калорийность-1 046, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-133, ВитаминВ2-10, ВитаминС-40, ВитаминРР-4, Магний-349, Фосфор-478, Железо-11	151,31

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	Котлеты Рыбные <i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	37,61
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	25,25
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	10,95
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-463, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-63, ВитаминС-19, Магний-47, Фосфор-315, Железо-2	75,00
Итого за		Калорийность-463, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-63, ВитаминС-19, Магний-47, Фосфор-315, Железо-2	75,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М