

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	<i>Ватрушка с творогом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	10,90
113	<i>Пицца школьная в -2 ТТК</i> <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	32,20
60	<i>Пирожки с яйцом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	11,60
75	<i>Пирожок со сгущенным молоком</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	10,80
75	<i>Пирожки с яблоками</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирог</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	9,30
50	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 241, Белки-115, Жиры-110, Углеводы-205, Железо-1	79,70

Обед

260	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-23, Фосфор-55, Железо-3	18,10
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, мясо свинины (беск), Сметана</i>		
60	Котлеты Рыбные	Калорийность-98, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6, Магний-7, Фосфор-112	23,20
	<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>		
100	Сырники	Калорийность-263, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-26, Железо-119	22,50
	<i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло растительное</i>		
150	Плов 1	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	44,20
	<i>мясо свинины (беск), Рис, Лук, Морковь, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,00
	<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,70
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,00
	Итого за Обед	Калорийность-1 231, Белки-49, Жиры-60, Углеводы-124, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-311, Фосфор-300, Железо-128	126,70
	Итого за	Калорийность-3 472, Белки-164, Жиры-170, Углеводы-328, ВитаминВ2-10, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-311, Фосфор-300, Железо-130	206,40

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	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	38,59
	<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	13,99
	<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>		
180	Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,44
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-360, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-44, Магний-16, Фосфор-193, Железо-2	55,02
<u>Обед</u>			
10	Огурец	Калорийность-1	1,64
250	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-10, ВитаминВ2-10, ВитаминС-16, Магний-22, Фосфор-53, Железо-3	17,32
	<i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, мясо свинины (бек), Сметана</i>		
150	Плов 1	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	44,16
	<i>мясо свинины (бек), Рис, Лук, Морковь, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>		
190	Сок	Калорийность-76, Углеводы-19	9,81
	<i>сок пачка, сок</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,03
Итого за Обед		Калорийность-738, Белки-22, Жиры-39, Углеводы-75, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-4, Магний-299, Фосфор-178, Железо-7	74,96
Итого за		Калорийность-1 098, Белки-39, Жиры-52, Углеводы-119, ВитаминВ2-10, ВитаминС-17, ВитаминРР-4, Магний-315, Фосфор-371, Железо-9	129,98

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>			
10	Огурец	Калорийность-1	1,64
100	Котлеты Рыбные	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	38,07
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	14,98
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
180	Сок	Калорийность-72, Углеводы-18	9,30
<i>сок пачка, сок</i>			
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,02
Итого за Завтрак		Калорийность-445, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-309, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-445, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-59, ВитаминС-18, Магний-45, Фосфор-309, 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>			
20	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	3,28
92	Котлеты Рыбные	Калорийность-150, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-9, Магний-11, Фосфор-171, Железо-1	35,39
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре 1	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22, ВитаминС-18, Магний-28, Фосфор-87, Железо-1	14,98
<i>Картофель, Молоко цельное, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Сок	Калорийность-80, Углеводы-20	10,33
<i>сок пачка, сок</i>			
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,02
Итого за Завтрак		Калорийность-442, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-61, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-294, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-442, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-61, ВитаминС-18, Магний-44, Фосфор-294, 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>			
10	Огурец	Калорийность-1	1,94
100	Котлеты Рыбные	Калорийность-163, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-9, Магний-12, Фосфор-186, Железо-1	38,59
<i>Минтай, Молоко цельное, Хлеб Пшеничный, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>			
150	Картофельное пюре	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	13,98
<i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,71
<i>Сахарный песок, Чай</i>			
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,78
Итого за Завтрак		Калорийность-511, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-62, Магний-16, Фосфор-194, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-511, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-62, Магний-16, Фосфор-194, 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			
230	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной <i>Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль, Томатная паста, мясо свинины (бек), Сметана</i>	Калорийность-148, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-9, ВитаминВ2-9, ВитаминС-14, Магний-20, Фосфор-49, Железо-2	16,10
150	Плов 1 <i>мясо свинины (бек), Рис, Лук, Морковь, Масло растительное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-408, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-26, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Магний-267, Фосфор-52, Железо-4	44,16
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,71
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,03
Итого за Обед		Калорийность-708, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-70, ВитаминВ2-9, ВитаминС-16, ВитаминРР-4, Магний-301, Фосфор-182, Железо-8	65,00
Итого за		Калорийность-708, Белки-22, Жиры-38, Углеводы-70, ВитаминВ2-9, ВитаминС-16, ВитаминРР-4, Магний-301, Фосфор-182, Железо-8	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М