

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	Колбасные изделия запеченные в тесте <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сосиски, Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	19,90
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Колбаса докторская, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	32,20
100	Сороконожка <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сосиски, Сыр "Российский", Яйцо</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-31	30,20
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	10,20
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	6,30
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
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	9,00
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,10
Итого за Выпечка		Калорийность-3 200, Белки-165, Жиры-162, Углеводы-280, Железо-1	127,10

Обед

255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	22,00
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	31,10
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	11,70
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-710, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-102, ВитаминА-46, ВитаминС-11, ВитаминРР-4, Магний-197, Фосфор-443, Железо-9	68,70
Итого за		Калорийность-3 911, Белки-187, Жиры-186, Углеводы-381, ВитаминА-46, ВитаминС-12, ВитаминРР-4, Магний-197, Фосфор-443, Железо-10	195,80

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>			
150/15	Запеканка творожная со сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-409, Белки-25, Жиры-15, Углеводы-43, ВитаминаА-17, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-355, Железо-1	51,55
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,40
Итого за Завтрак		Калорийность-522, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-68, ВитаминаА-17, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-380, Железо-2	54,82
<u>Обед</u>			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	22,47
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста, Сахарный песок</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,64
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	11,66
180	Напиток клюквеный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	9,46
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-742, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-106, ВитаминаА-46, ВитаминС-13, ВитаминРР-4, Магний-193, Фосфор-435, Железо-8	75,20
Итого за		Калорийность-1 264, Белки-49, Жиры-39, Углеводы-174, ВитаминаА-63, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-5, Магний-246, Фосфор-815, Железо-10	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>			
150/50	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-496, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-52, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-430, Железо-1	61,62
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,52
Итого за Завтрак		Калорийность-608, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-77, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-63, Фосфор-455, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-608, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-77, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-63, Фосфор-455, Железо-3	65,01

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)
<u>Завтрак</u>			
150/50	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-496, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-52, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-430, Железо-1	61,39
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-13, Магний-7, Фосфор-22	1,74
Итого за Завтрак		Калорийность-622, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-64, Фосфор-460, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-622, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-80, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-64, Фосфор-460, 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>			
150/50	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-496, Белки-30, Жиры-18, Углеводы-52, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-430, Железо-1	49,21
200	Какао с молоком сгущенным <i>Какао, молоко сгущеное, Сахарный песок</i>	Калорийность-152, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-25, Железо-1	15,31
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	0,48
Итого за Завтрак		Калорийность-700, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-87, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-59, Фосфор-447, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-700, Белки-36, Жиры-22, Углеводы-87, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-59, Фосфор-447, 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			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Мясо птицы, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	13,89
88	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-154, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминА-35, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-19, Фосфор-96, Железо-1	28,52
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	11,66
180	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	9,45
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Обед		Калорийность-716, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-45, ВитаминС-13, ВитаминРР-4, Магний-190, Фосфор-415, Железо-7	65,00
Итого за		Калорийность-716, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-100, ВитаминА-45, ВитаминС-13, ВитаминРР-4, Магний-190, Фосфор-415, Железо-7	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М