

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, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	29,50
75	Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирого</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	8,20
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	9,80
60	Пирожок с изюмом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, Железо-1	9,30
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,40
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-2 205, Белки-110, Жиры-109, Углеводы-199, Железо-2	69,10
<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, мясо птицы 40, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	18,40
60	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера 40, Лук, Соль</i>	Калорийность-124, Белки-13, Жиры-8, ВитаминА-12, Магний-12, Фосфор-86, Железо-1	33,50
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	2,10
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
Итого за Обед		Калорийность-626, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-87, ВитаминА-22, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-79, Фосфор-305, Железо-5	69,30

Итого за Калорийность-2 831, Белки-132, Жиры-130, **138,40**
Углеводы-286, ВитаминА-22, ВитаминС-24,
ВитаминРР-3, Магний-79, Фосфор-305,
Железо-7

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	Запеканка творожная со сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	28,52
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,86
Итого за Завтрак		Калорийность-426, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-52, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	30,38
<u>Обед</u>			
250	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 говядины, Чеснок</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-26, Фосфор-60, Железо-1	19,67
100	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера 40, Лук, Соль</i>	Калорийность-207, Белки-22, Жиры-13, ВитаминаА-20, Магний-20, Фосфор-143, Железо-2	55,78
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	15,51
180	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота, пироги, Лимонная кислота, Сахарный песок</i>	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-2, Железо-1	6,50
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-800, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-101, ВитаминаА-30, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-192, Фосфор-479, Железо-10	99,63
Итого за		Калорийность-1 226, Белки-58, Жиры-42, Углеводы-154, ВитаминаА-46, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-4, Магний-236, Фосфор-809, Железо-12	130,01

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	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера 40, Лук, Соль</i>	Калорийность-207, Белки-22, Жиры-13, ВитаминаА-20, Магний-20, Фосфор-143, Железо-2	46,55
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	15,52
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,85
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-586, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминаА-20, ВитаминРР-1, Магний-164, Фосфор-391, Железо-8	65,00
Итого за		Калорийность-586, Белки-32, Жиры-21, Углеводы-66, ВитаминаА-20, ВитаминРР-1, Магний-164, Фосфор-391, Железо-8	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)
<u>Завтрак</u>			
90	Курица отварная <i>Соль, филе цыпленка бройлера 40, Лук</i>	Калорийность-328, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-1	28,58
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминPP-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	15,51
200	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	12,05
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,78
Итого за Завтрак		Калорийность-898, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-91, ВитаминС-2, ВитаминPP-1, Магний-141, Фосфор-240, Железо-5	65,00
Итого за		Калорийность-898, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-91, ВитаминС-2, ВитаминPP-1, Магний-141, Фосфор-240, Железо-5	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	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-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	31,25
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	16,69
72	Кондитерское изделие	Калорийность-314, Белки-4, Жиры-17, Углеводы-35	17,07
Итого за Завтрак		Калорийность-844, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-98, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-844, Белки-32, Жиры-35, Углеводы-98, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-2	65,01

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			
200	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, Чеснок</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	8,81
75	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера 40, Лук, Соль</i>	Калорийность-155, Белки-16, Жиры-10, ВитаминаА-15, Магний-15, Фосфор-107, Железо-2	41,84
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	11,50
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,69
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-622, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-73, ВитаминаА-23, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-184, Фосфор-432, Железо-8	65,01
Итого за		Калорийность-622, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-73, ВитаминаА-23, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-184, Фосфор-432, Железо-8	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М