

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, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	25,60
75	Ватрушка с повидло <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	6,10
75	Пирожок со сгущенным молоком <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	9,40
75	Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	8,00
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,30
Итого за Выпечка		Калорийность-1 236, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-208, Железо-1	52,40
<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, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	20,60
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Морковь, Томатная паста</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,10
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	12,20
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,90
Итого за Обед		Калорийность-618, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-82, ВитаминА-46, ВитаминС-11, ВитаминРР-4, Магний-187, Фосфор-370, Железо-8	63,80
Итого за		Калорийность-1 854, Белки-51, Жиры-57, Углеводы-290, ВитаминА-46, ВитаминС-12, ВитаминРР-4, Магний-187, Фосфор-370, Железо-9	116,20

МЕНЮ: ОБЗ

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 сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панцировочные 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	51,96
180	Чай без сахара	Магний-1, Фосфор-1	0,58
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-549, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-62, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-448, Железо-2	53,87
<u>Обед</u>			
25	Помидор свежий	Калорийность-6, Углеводы-1	4,55
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Мясо птицы</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	16,83
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, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,57
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	12,24
200	Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1	11,19
37	Хлеб ржаной порция	Калорийность-85, Белки-2, Углеводы-18, Магний-9, Фосфор-67, Железо-1	1,75
Итого за Обед		Калорийность-791, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-136, ВитаминаА-46, ВитаминС-27, ВитаминРР-5, Магний-199, Фосфор-435, Железо-8	76,13
Итого за		Калорийность-1 340, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-198, ВитаминаА-67, ВитаминВ1-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-6, Магний-259, Фосфор-883, Железо-10	130,00

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	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, 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	44,87
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,69
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	18,44
Итого за Завтрак		Калорийность-473, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-63, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-473, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-63, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	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>			
150	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, 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	44,87
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,69
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	18,44
Итого за Завтрак		Калорийность-473, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-63, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-473, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-63, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, 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>			
150	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, 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	44,87
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	18,25
Итого за Завтрак		Калорийность-479, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-64, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-330, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-479, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-64, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-330, 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)
<u>Обед</u>			
7	Помидор свежий	Калорийность-2	1,19
200	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминаА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	16,20
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	29,57
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	12,24
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	5,80
Итого за Обед		Калорийность-614, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-84, ВитаминаА-44, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-177, Фосфор-349, Железо-6	65,00
Итого за		Калорийность-614, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-84, ВитаминаА-44, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-177, Фосфор-349, Железо-6	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М