

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,50
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	9,90
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	7,50
75	Пирожки с яблоками <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Яблоки для компота ,пирог</i>	Калорийность-189, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-42	8,90
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, 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	30,70
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	11,80
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,00
Итого за Выпечка		Калорийность-2 523, Белки-117, Жиры-110, Углеводы-274, Железо-1	81,30
<u>Обед</u>			
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, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	28,20
100	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Яйцо, Филе ЦБ без кожи, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-224, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-14, ВитаминА-46, ВитаминС-3, Магний-73, Фосфор-195, Железо-3	28,10
155	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	8,50
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-778, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-93, ВитаминА-82, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Магний-128, Фосфор-411, Железо-7	69,10

Итого за Калорийность-3 301, Белки-144, Жиры-143, **150,40**
Углеводы-368, ВитаминА-82, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-4, ВитаминРР-1, Магний-128,
Фосфор-411, Железо-8

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	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-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-109, Железо-1	31,34
155	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	8,43
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,05
Итого за Завтрак		Калорийность-479, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-61, ВитаминА-40, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-47, Фосфор-154, Железо-3	41,82
<u>Обед</u>			
180	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-403, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-25, ВитаминА-82, ВитаминС-6, Магний-132, Фосфор-351, Железо-5	73,84
100	Мандарин	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	9,20
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	2,97
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-597, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-67, ВитаминА-82, ВитаминС-6, Магний-142, Фосфор-424, Железо-6	88,18
Итого за		Калорийность-1 076, Белки-39, Жиры-46, Углеводы-128, ВитаминА-122, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Магний-189, Фосфор-578, Железо-9	130,00

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)
Завтрак			
110	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-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-24, Фосфор-120, Железо-1	37,18
160	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминВ1-1, Магний-22, Фосфор-38, Железо-1	8,82
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	2,97
1	Шоколад		14,95
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-554, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-74, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-51, Фосфор-194, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-554, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-74, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-51, Фосфор-194, Железо-3	65,00

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>			
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	25,78
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,26
180	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	14,94
1	Шоколад		14,95
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-531, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-170, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-531, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-73, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-170, Железо-3	65,01

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>			
110	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-192, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-44, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-24, Фосфор-120, Железо-1	38,84
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,25
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	2,97
1	Шоколад		14,95
Итого за Завтрак		Калорийность-492, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-156, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-492, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-61, ВитаминА-44, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-156, 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			
150	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Яйцо, Мясо говядины, Масло растительное, Лук, Масло сливочное, Панировочные сухари, Соль</i>	Калорийность-336, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-20, ВитаминаА-69, ВитаминС-5, Магний-110, Фосфор-293, Железо-4	60,95
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	2,97
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Обед		Калорийность-445, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-46, ВитаминаА-69, ВитаминС-5, Магний-115, Фосфор-329, Железо-5	65,00
Итого за		Калорийность-445, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-46, ВитаминаА-69, ВитаминС-5, Магний-115, Фосфор-329, Железо-5	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М