

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Птица ,тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	27,50
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	7,10
180	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	5,22
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
140	Груша	Калорийность-66, Белки-1, Углеводы-14	24,20
Итого за Завтрак		Калорийность-619, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-79, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-41, Фосфор-186, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-619, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-79, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-41, Фосфор-186, 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>			
60	Салат из свежих помидор и огурцов <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-10, Магний-10, Фосфор-21	11,94
95	Птица , тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-210, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-34, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-17, Фосфор-120, Железо-1	27,82
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	7,11
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
84	Груша	Калорийность-39, Углеводы-9	15,13
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-56, Фосфор-221, Железо-4	64,87
Итого за		Калорийность-636, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-73, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-56, Фосфор-221, Железо-4	64,87

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	Омлет натуральный с сыром <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко цельное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	48,21
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
120	Банан	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-25	13,58
Итого за Завтрак		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-53, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-568, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-53, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, Железо-4	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			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис</i> , <i>Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	17,49
95	Птица, тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-210, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-4, ВитаминА-34, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-17, Фосфор-120, Железо-1	35,11
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	7,12
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	5,80
50	Хлеб ржаной порция	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-25, ВитаминРР-1, Магний-13, Фосфор-91, Железо-2	2,46
Итого за Обед		Калорийность-776, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-73, Фосфор-320, Железо-4	67,98
Итого за		Калорийность-776, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-102, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-73, Фосфор-320, Железо-4	67,98

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
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	8,20
113	<i>Пицца школьная в -2 ТТК</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Мясо птицы, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	24,50
75	<i>Пирожки с вишней</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	9,10
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	11,20
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	10,50
75	<i>Ватрушка с повидло</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,00
50	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 544, Белки-122, Жиры-114, Углеводы-267, Железо-1	74,00

Обед

250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	17,50
30	Сыр порция <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-109, Белки-7, Жиры-9	14,30
80	Птица , тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-176, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминА-28, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-14, Фосфор-101, Железо-1	24,40
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	7,30
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	1,20
Итого за Обед		Калорийность-817, Белки-29, Жиры-34, Углеводы-92, ВитаминА-29, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-73, Фосфор-292, Железо-5	66,60
Итого за		Калорийность-3 361, Белки-151, Жиры-148, Углеводы-359, ВитаминА-29, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-73, Фосфор-292, Железо-6	140,60

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	Омлет натуральный с сыром <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко цельное, Сыр "Российский"</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	48,21
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	19,56
Итого за Завтрак		Калорийность-448, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-28, ВитаминА-36, Магний-26, Фосфор-320, Железо-4	69,65
<u>Обед</u>			
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	3,52
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы, Лавровый лист</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	17,52
90	Птица, тушеная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	27,50
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	7,34
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминА-120, ВитаминС-20	2,49
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-1 006, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-97, ВитаминА-152, ВитаминВ1-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-3, Магний-70, Фосфор-296, Железо-4	60,34
Итого за		Калорийность-1 453, Белки-43, Жиры-55, Углеводы-125, ВитаминА-189, ВитаминВ1-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-3, Магний-96, Фосфор-617, Железо-8	129,99

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М