

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, Ветчина вареная в оболочке, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	31,40
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	8,90
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,00
50	Булочка Домашняя <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-2 841, Белки-151, Жиры-142, Углеводы-246, Железо-1	79,50

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	18,10
150/25	Запеканка творожная со сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Повидло разное</i>	Калорийность-434, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-45, ВитаминА-18, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-46, Фосфор-376, Железо-1	54,50
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	29,60
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	11,90
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-1 144, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-147, ВитаминА-64, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-5, Магний-243, Фосфор-819, Железо-10	118,00
Итого за		Калорийность-3 986, Белки-199, Жиры-181, Углеводы-393, ВитаминА-64, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-5, Магний-243, Фосфор-819, Железо-11	197,50

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>			
150/50	Запеканка творожная со сгущ. молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, 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	57,53
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,68
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-32, Жиры-18, Углеводы-76, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-62, Фосфор-455, Железо-2	60,54
<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, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	16,52
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	29,59
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	11,92
180	Напиток клюквенный <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	69,46
Итого за		Калорийность-1 344, Белки-54, Жиры-42, Углеводы-181, ВитаминаА-67, ВитаминВ1-1, ВитаминС-14, ВитаминРР-5, Магний-255, Фосфор-889, Железо-10	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)
<u>Завтрак</u>			
150/50	Запеканка творожная со сгуцц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, 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	61,15
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,86
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-79, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-26	1,99
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-82, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-65, Фосфор-464, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-635, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-82, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-65, Фосфор-464, Железо-3	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>			
150/52	Запеканка творожная со сгуцц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-501, Белки-31, Жиры-18, Углеводы-52, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-54, Фосфор-434, Железо-1	60,82
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,86
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-18, ВитаминРР-1, Магний-10, Фосфор-30	2,32
Итого за Завтрак		Калорийность-653, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-85, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-67, Фосфор-473, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-653, Белки-34, Жиры-19, Углеводы-85, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-67, Фосфор-473, 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, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, 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	49,83
180	Какао с молоком <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминС-2, Железо-1	13,85
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-83, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Магний-59, Фосфор-447, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-691, Белки-37, Жиры-22, Углеводы-83, ВитаминаА-21, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Магний-59, Фосфор-447, 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			
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, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	9,84
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	30,74
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	11,92
200	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,51
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-752, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-108, ВитаминА-46, ВитаминС-14, ВитаминРР-4, Магний-193, Фосфор-435, Железо-8	64,98
Итого за		Калорийность-752, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-108, ВитаминА-46, ВитаминС-14, ВитаминРР-4, Магний-193, Фосфор-435, Железо-8	64,98

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М