

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	8,20
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Мясо птицы, Сыр "Российский", Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	22,80
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	6,80
Итого за Выпечка		Калорийность-2 159, Белки-131, Жиры-132, Углеводы-112, Железо-1	41,30
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное, Мясо говядины</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	19,50
70	Птица , тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Магний-12, Фосфор-88, Железо-1	20,90
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
29	Хлеб ржаной порция	Калорийность-67, Белки-2, Углеводы-14, Магний-7, Фосфор-52, Железо-1	1,40
Итого за Обед		Калорийность-661, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-86, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-68, Фосфор-259, Железо-5	51,00
Итого за		Калорийность-2 819, Белки-151, Жиры-156, Углеводы-198, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-68, Фосфор-259, Железо-6	92,30

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	48,25
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
Итого за Завтрак		Калорийность-401, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-18, ВитаминА-36, Магний-26, Фосфор-320, Железо-4	50,13
<u>Обед</u>			
35	Помидор свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	7,39
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо говядины, Лавровый лист</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	20,68
90	Птица, тушеная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-199, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-4, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	26,85
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	7,44
200	Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота , Сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	15,55
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-816, Белки-24, Жиры-27, Углеводы-112, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-77, Фосфор-317, Железо-5	79,88
Итого за		Калорийность-1 217, Белки-43, Жиры-55, Углеводы-130, ВитаминА-69, ВитаминВ1-1, ВитаминС-25, ВитаминРР-3, Магний-103, Фосфор-638, Железо-8	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>			
45	Салат из свежих помидор <i>Помидоры свежие, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-50, Жиры-5, Углеводы-2, ВитаминС-10	10,68
120	Птица ,тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-265, Белки-16, Жиры-18, Углеводы-5, ВитаминА-43, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Магний-21, Фосфор-152, Железо-1	36,15
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
180	Напиток клюквеный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	9,86
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
Итого за Завтрак		Калорийность-697, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-70, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-15, ВитаминРР-3, Магний-47, Фосфор-225, Железо-3	65,02
Итого за		Калорийность-697, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-70, ВитаминА-43, ВитаминВ1-1, ВитаминС-15, ВитаминРР-3, Магний-47, Фосфор-225, Железо-3	65,02

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>			
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	10,58
100	Птица , тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	28,22
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	Напиток клюквеный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,95
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
14	Сыр порция <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-51, Белки-3, Жиры-4	6,67
Итого за Завтрак		Калорийность-890, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-121, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-3, Магний-45, Фосфор-217, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-890, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-121, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-4, ВитаминРР-3, Магний-45, Фосфор-217, 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>			
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	50,14
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	14,87
Итого за Завтрак		Калорийность-499, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-26, ВитаминА-36, ВитаминС-21, Магний-22, Фосфор-312, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-499, Белки-24, Жиры-32, Углеводы-26, ВитаминА-36, ВитаминС-21, Магний-22, Фосфор-312, Железо-4	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			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное, Мясо говядины</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	25,42
70	Птица, тушеная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-154, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-3, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Магний-12, Фосфор-88, Железо-1	19,32
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 клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,95
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-728, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-67, Фосфор-271, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-728, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-98, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-67, Фосфор-271, Железо-4	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М