

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, Мясо птицы, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	26,10
75	Ватрушка с повидло <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	6,70
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	5,70
75	Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль, Дрожжи, вишня для напитокка и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	11,30
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
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
Итого за Выпечка		Калорийность-1 763, Белки-65, Жиры-64, Углеводы-238, Железо-1	63,60
<u>Обед</u>			
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	20,20
60	Птица ,тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-132, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминА-21, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Магний-11, Фосфор-76, Железо-1	18,60
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	8,30
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
Итого за Обед		Калорийность-664, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-91, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-69, Фосфор-266, Железо-5	51,30
Итого за		Калорийность-2 427, Белки-85, Жиры-86, Углеводы-330, ВитаминА-22, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-69, Фосфор-266, Железо-6	114,90

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 Голландский</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	49,58
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,84
Итого за Завтрак		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-16, ВитаминА-36, Магний-25, Фосфор-320, Железо-4	51,42
<u>Обед</u>			
106	Банан	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-22	10,36
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	20,17
100	Птица, тушеная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	30,92
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	8,53
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминА-120, ВитаминС-20	6,44
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-1 133, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-120, ВитаминА-156, ВитаминВ1-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-3, Магний-73, Фосфор-310, Железо-4	78,59
Итого за		Калорийность-1 527, Белки-45, Жиры-57, Углеводы-137, ВитаминА-192, ВитаминВ1-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-3, Магний-98, Фосфор-630, 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>			
100	Птица ,тушенная в соусе <i>Мясо птицы, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-221, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	30,92
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	8,26
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминА-120, ВитаминС-20	6,44
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
180	Банан	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38	18,29
Итого за Завтрак		Калорийность-1 015, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-105, ВитаминА-156, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-44, Фосфор-200, Железо-3	64,99
Итого за		Калорийность-1 015, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-105, ВитаминА-156, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-44, Фосфор-200, Железо-3	64,99

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>			
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	29,66
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	8,26
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминА-120, ВитаминС-20	6,44
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
200	Банан	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42	19,55
Итого за Завтрак		Калорийность-1 023, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-109, ВитаминА-154, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-43, Фосфор-193, Железо-3	64,99
Итого за		Калорийность-1 023, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-109, ВитаминА-154, ВитаминВ1-1, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-43, Фосфор-193, Железо-3	64,99

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	40,55
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,04
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,46
214	Банан	Калорийность-205, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-45	20,94
Итого за Завтрак		Калорийность-658, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-73, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-658, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-73, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, Железо-4	64,99

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			
200	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, Мясо птицы</i>	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминС-5, Магний-19, Фосфор-58, Железо-1	16,12
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	32,01
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	8,26
200	Напиток Витошка	Калорийность-331, Углеводы-19, ВитаминА-120, ВитаминС-20	6,44
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-985, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-93, ВитаминА-154, ВитаминВ1-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-3, Магний-67, Фосфор-288, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-985, Белки-23, Жиры-27, Углеводы-93, ВитаминА-154, ВитаминВ1-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-3, Магний-67, Фосфор-288, Железо-4	65,00
<p>Медсестра Прокофьева Г.В.</p>		<p>Повар Коровкина Н М</p>	