

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, мясо птицы 40, Сыр Голландский, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	24,60
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	10,90
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	11,60
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	10,40
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	11,40
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	5,10
Итого за Выпечка		Калорийность-2 579, Белки-145, Жиры-139, Углеводы-193, Железо-1	74,00
<u>Обед</u>			
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	26,50
70	Птица ,тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-136, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-2, ВитаминА-25, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Магний-12, Фосфор-88, Железо-1	17,30
90	Мясо тушенное <i>мясо свинины (беск), Морковь, Лук, Масло растительное, Мука пшеничная, Соль, чернослив</i>	Калорийность-171, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3, Железо-1	29,40
150	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	9,60
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,70
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,40
Итого за Обед		Калорийность-836, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-71, Фосфор-279, Железо-6	87,90

Итого за Калорийность-3 415, Белки-177, Жиры-174, **161,90**
Углеводы-285, ВитаминА-25, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-71,
Фосфор-279, Железо-7

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	58,81
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,43
Итого за Завтрак		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-16, ВитаминА-36, Магний-25, Фосфор-320, Железо-4	61,24
<u>Обед</u>			
10	Огурец	Калорийность-1	1,61
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо птицы 40, Лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	24,88
90	Птица , тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	20,60
150	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	9,56
180	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота ,пирог, Сахарный песок</i>	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-2, Железо-1	10,34
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,79
Итого за Обед		Калорийность-725, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-95, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-10, ВитаминРР-3, Магний-68, Фосфор-278, Железо-5	68,78
Итого за		Калорийность-1 119, Белки-42, Жиры-54, Углеводы-111, ВитаминА-69, ВитаминВ1-1, ВитаминС-10, ВитаминРР-3, Магний-93, Фосфор-598, Железо-8	130,02

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>			
70	Салат из свежих помидор и огурцов <i>Помидоры свежие, Огурцы свежие, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3, ВитаминС-12, Магний-11, Фосфор-24, Железо-1	18,24
100	Птица ,тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	24,52
150	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	9,56
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота ,пирог, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	11,49
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Завтрак		Калорийность-651, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-78, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-3, Магний-55, Фосфор-224, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-651, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-78, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-3, Магний-55, Фосфор-224, Железо-4	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Горячие завтраки нач школы

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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	14,27
90	Птица, тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	22,17
150	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	9,56
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	3,90
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
61	Мандарин	Калорийность-23, Углеводы-5	13,92
Итого за Завтрак		Калорийность-596, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-2, Магний-52, Фосфор-208, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-596, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-69, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-2, Магний-52, Фосфор-208, Железо-3	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			
220	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис 40, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо птицы</i>	Калорийность-108, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминС-5, Магний-19, Фосфор-59, Железо-1	21,47
100	Птица ,тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	24,63
150	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	8,99
180	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота ,пирог, Сахарный песок</i>	Калорийность-103, Углеводы-25, ВитаминС-2, Железо-1	7,53
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-741, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-97, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-68, Фосфор-295, Железо-5	65,01
Итого за		Калорийность-741, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-97, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-68, Фосфор-295, Железо-5	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М