

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, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	30,50
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 напитков 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	11,10
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	78,70
<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, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	13,30
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-710, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-102, ВитаминА-46, ВитаминС-11, ВитаминРР-4, Магний-197, Фосфор-443, Железо-9	58,70

Итого за Калорийность-3 552, Белки-173, Жиры-166, **137,40**
Углеводы-348, ВитаминА-46, ВитаминС-12,
ВитаминРР-4, Магний-197, Фосфор-443,
Железо-10

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	46,79
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,67
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-447, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-27, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-337, Железо-4	49,79
<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, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	18,14
94	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-164, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-37, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-21, Фосфор-102, Железо-1	30,92
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	Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>	Калорийность-124, Углеводы-30, ВитаминС-14, Магний-6, Фосфор-19	13,97
35	Хлеб ржаной порция	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-17, Магний-9, Фосфор-63, Железо-1	1,72
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	3,52
Итого за Обед		Калорийность-775, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-115, ВитаминА-47, ВитаминС-26, ВитаминРР-4, Магний-199, Фосфор-449, Железо-8	80,19
Итого за		Калорийность-1 222, Белки-43, Жиры-53, Углеводы-141, ВитаминА-84, ВитаминС-26, ВитаминРР-4, Магний-230, Фосфор-786, Железо-12	129,98

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>			
19	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	3,44
100	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами	Калорийность-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-109, Железо-1	32,88
<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	11,92
<i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>			
200	Компот из черной смородины С/м	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	15,52
<i>смородина черная для компота , Сахарный песок</i>			
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Завтрак		Калорийность-654, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2, Магний-171, Фосфор-379, Железо-7	64,99
Итого за		Калорийность-654, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2, Магний-171, Фосфор-379, Железо-7	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>			
40	Помидор свежий	Калорийность-10, Углеводы-2	6,90
100	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-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-109, Железо-1	32,87
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	12,03
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	1,52
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	1,23
Итого за Завтрак		Калорийность-659, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2, Магний-171, Фосфор-379, Железо-7	54,55
Итого за		Калорийность-659, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-101, ВитаминА-40, ВитаминС-17, ВитаминРР-2, Магний-171, Фосфор-379, Железо-7	54,55

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	43,39
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,63
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
76	Кондитерское изделие	Калорийность-331, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-37	16,65
Итого за Завтрак		Калорийность-787, Белки-25, Жиры-46, Углеводы-65, ВитаминА-36, Магний-27, Фосфор-330, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-787, Белки-25, Жиры-46, Углеводы-65, ВитаминА-36, Магний-27, Фосфор-330, Железо-3	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			
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, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	21,97
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, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,57
110	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-205, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-31, Магний-100, Фосфор-150, Железо-3	8,73
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	3,29
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Обед		Калорийность-610, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-84, ВитаминаА-46, ВитаминС-11, ВитаминРР-4, Магний-154, Фосфор-362, Железо-6	65,04
Итого за		Калорийность-610, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-84, ВитаминаА-46, ВитаминС-11, ВитаминРР-4, Магний-154, Фосфор-362, Железо-6	65,04

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М