

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	30,10
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,20
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	10,50
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	9,40
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,20
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-2 314, Белки-117, Жиры-111, Углеводы-216, Железо-1	72,90

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, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	24,30
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	27,90
150	Запеканка творожная со сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	48,70
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	13,20
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-1 082, Белки-45, Жиры-37, Углеводы-140, ВитаминА-62, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-5, Магний-236, Фосфор-765, Железо-10	118,00
Итого за		Калорийность-3 396, Белки-162, Жиры-149, Углеводы-356, ВитаминА-62, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-5, Магний-236, Фосфор-765, Железо-11	190,90

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	Запеканка творожная со сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	48,66
180	Чай без сахара	Магний-1, Фосфор-1	0,58
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,33
Итого за Завтрак		Калорийность-425, Белки-24, Жиры-14, Углеводы-49, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-47, Фосфор-341, Железо-1	50,57
<u>Обед</u>			
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	4,22
230	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-110, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминА-9, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Магний-24, Фосфор-55, Железо-1	21,94
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	28,30
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	13,18
180	Напиток клюквеный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-92, Углеводы-19, ВитаминС-2	9,82
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-735, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-105, ВитаминА-45, ВитаминС-12, ВитаминРР-4, Магний-190, Фосфор-429, Железо-8	79,43
Итого за		Калорийность-1 159, Белки-46, Жиры-37, Углеводы-154, ВитаминА-61, ВитаминВ1-1, ВитаминС-13, ВитаминРР-5, Магний-237, Фосфор-769, Железо-9	130,00

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	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	47,43
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,69
120	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-10	15,87
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-62, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-482, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-62, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	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>			
150	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	47,43
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,69
120	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-10	15,87
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-62, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-482, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-62, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	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	Запеканка творожная со сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	47,25
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
120	Яблоко	Калорийность-56, Углеводы-10	15,87
Итого за Завтрак		Калорийность-488, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-64, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-330, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-488, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-64, ВитаминА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-44, Фосфор-330, Железо-2	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)
<u>Обед</u>			
7	Помидор свежий	Калорийность-2	1,50
200	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-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	19,03
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	27,94
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	13,18
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Обед		Калорийность-663, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-44, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-188, Фосфор-412, Железо-8	65,01
Итого за		Калорийность-663, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-94, ВитаминА-44, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-188, Фосфор-412, Железо-8	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М