

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</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	11,10
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	9,30
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</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	28,20
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	7,40
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,00
75	Ватрушка с повидло <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 600, Белки-140, Жиры-136, Углеводы-210, Железо-1	67,50
<u>Обед</u>			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное, Мясо птицы</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	20,00
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	29,20
150	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,70
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	2,00
Итого за Обед		Калорийность-672, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-104, ВитаминА-36, ВитаминС-20, ВитаминРР-1, Магний-83, Фосфор-329, Железо-5	64,90
Итого за		Калорийность-3 272, Белки-158, Жиры-156, Углеводы-315, ВитаминА-36, ВитаминС-20, ВитаминРР-1, Магний-83, Фосфор-329, Железо-6	132,40

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>			
200	Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшеничная, Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	12,95
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	14,94
150	Груша	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15	29,15
Итого за Завтрак		Калорийность-501, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-79, ВитаминА-4, ВитаминС-22, Магний-34, Фосфор-143, Железо-2	57,04
<u>Обед</u>			
20	Помидор свежий	Калорийность-5, Углеводы-1	5,32
210	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное, Мясо птицы, Лавровый лист</i>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17, ВитаминС-5, Магний-20, Фосфор-61, Железо-1	16,66
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	29,20
150	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,71
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота, пироги, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	9,21
18	Хлеб ржаной порция	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9, Магний-5, Фосфор-33, Железо-1	0,88
Итого за Обед		Калорийность-659, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-104, ВитаминА-36, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-70, Фосфор-270, Железо-4	72,98
Итого за		Калорийность-1 160, Белки-28, Жиры-34, Углеводы-183, ВитаминА-40, ВитаминС-42, ВитаминРР-1, Магний-104, Фосфор-412, Железо-6	130,02

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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	29,20
150	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,71
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота, пироги, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	9,21
65	Помидор свежий	Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2	14,88
Итого за Завтрак		Калорийность-515, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-176, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-515, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-176, Железо-2	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Соц,нач,школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
69	Огурец	Калорийность-9, Углеводы-2	15,48
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, Сахарный песок</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,20
150	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,71
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота, пироги, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	8,61
Итого за Завтрак		Калорийность-508, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-176, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-508, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Магний-45, Фосфор-176, Железо-2	65,00

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>			
200	Каша молочная "Дружба" "жидкая" <i>Крупа пшениная , Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-273, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминаА-4, ВитаминС-1, Магний-34, Фосфор-143, Железо-1	12,95
180	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминС-19, Железо-1	13,45
200	Груша	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	38,60
Итого за Завтрак		Калорийность-509, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминаА-4, ВитаминС-20, Магний-34, Фосфор-143, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-509, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-81, ВитаминаА-4, ВитаминС-20, Магний-34, Фосфор-143, 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)
Обед			
250	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное, Мясо птицы</i>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	19,98
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	29,38
150	Рис отварной <i>Рис , Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	11,71
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,96
10	Помидор свежий	Калорийность-2	1,97
Итого за Обед		Калорийность-582, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-85, ВитаминА-36, ВитаминС-20, ВитаминРР-1, Магний-73, Фосфор-257, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-582, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-85, ВитаминА-36, ВитаминС-20, ВитаминРР-1, Магний-73, Фосфор-257, Железо-3	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М