

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	10,50
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
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	26,70
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	6,60
Итого за Выпечка		Калорийность-2 135, Белки-129, Жиры-123, Углеводы-131, Железо-1	52,00
<u>Обед</u>			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, 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	17,60
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	25,20
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	11,30
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-659, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-98, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-5	58,00
Итого за		Калорийность-2 794, Белки-146, Жиры-146, Углеводы-229, ВитаминА-46, ВитаминС-24, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-6	110,00

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	12,82
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	14,90
50	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-147, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-16, ВитаминА-30, Магний-15, Фосфор-122	13,50
Итого за Завтрак		Калорийность-578, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-79, ВитаминА-34, ВитаминС-22, Магний-48, Фосфор-264, Железо-2	41,22
<u>Обед</u>			
250/5/20	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Мясо птицы, Чеснок</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14, ВитаминА-11, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-29, Фосфор-65, Железо-1	25,19
113	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-197, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-45, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-25, Фосфор-123, Железо-1	32,22
170	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-258, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-44, ВитаминС-15, Магний-29, Фосфор-88, Железо-1	13,86
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	15,54
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-817, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-125, ВитаминА-56, ВитаминС-43, ВитаминРР-4, Магний-100, Фосфор-370, Железо-4	88,78
Итого за		Калорийность-1 395, Белки-42, Жиры-52, Углеводы-204, ВитаминА-90, ВитаминС-65, ВитаминРР-4, Магний-148, Фосфор-634, Железо-6	130,00

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
120	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-209, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-14, ВитаминА-48, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-26, Фосфор-130, Железо-1	31,85
170	Рис отварной <i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-258, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-44, ВитаминС-15, Магний-29, Фосфор-88, Железо-1	12,74
200	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,91
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
20	Сыр порция <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-73, Белки-5, Жиры-6	8,51
Итого за Завтрак		Калорийность-688, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-89, ВитаминА-48, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-255, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-688, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-89, ВитаминА-48, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-255, 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>			
100	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-174, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-12, ВитаминА-40, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-22, Фосфор-109, Железо-1	26,55
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	11,25
200	Напиток клюквенный <i>Клюква для напитка, Сахарный песок</i>	Калорийность-102, Углеводы-21, ВитаминС-2	10,91
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	0,99
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,49
25	Сыр порция <i>сыр "российский", сыр "гауда", сыр голландский</i>	Калорийность-91, Белки-6, Жиры-7	11,83
Итого за Завтрак		Калорийность-876, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-111, ВитаминА-40, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-223, Железо-2	65,02
Итого за		Калорийность-876, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-111, ВитаминА-40, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-53, Фосфор-223, Железо-2	65,02

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)
Завтрак			
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	12,82
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	14,90
70	Бутерброд горячие с сыром <i>Сыр "Российский", Масло сливочное, Хлеб Пшеничный</i>	Калорийность-206, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-22, ВитаминаА-42, Магний-20, Фосфор-171	22,33
1	Шоколад		14,95
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-85, ВитаминаА-46, ВитаминС-22, Магний-54, Фосфор-313, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-636, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-85, ВитаминаА-46, ВитаминС-22, Магний-54, Фосфор-313, 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			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Мясо птицы, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	22,05
95	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминаА-38, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-21, Фосфор-103, Железо-1	25,20
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	11,25
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	4,59
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-746, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-116, ВитаминаА-48, ВитаминС-41, ВитаминРР-3, Магний-90, Фосфор-335, Железо-4	65,06
Итого за		Калорийность-746, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-116, ВитаминаА-48, ВитаминС-41, ВитаминРР-3, Магний-90, Фосфор-335, Железо-4	65,06

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М