

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	<i>Пирожок со сгущенным молоком</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	11,90
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>			
75	<i>Пирожки с вишней</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	10,50
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>			
60	<i>Пирожки с яйцом</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	9,10
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>			
75	<i>Пирожки с капустой</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	8,00
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>			
75	<i>Ватрушка с творогом</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	12,90
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>			
113	<i>Пицца школьная в -2 ТТК</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	33,80
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>			
50	<i>Булочка Домашняя</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,00
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>			
Итого за Выпечка		Калорийность-2 841, Белки-151, Жиры-142, Углеводы-246, Железо-1	90,20

Обед

255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	27,60
	<i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Сметана, Лимонная кислота, Филе ЦБ без кожи, Чеснок</i>		
90	Тефтели (1 вариант) соус томатный с овощами	Калорийность-157, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,80
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Молоко цельное, Лук, Соль, Масло растительное, Мука пшеничная, Масло сливочное, Морковь, Томатная паста</i>		
150	Рис отварной	Калорийность-228, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39, ВитаминС-13, Магний-26, Фосфор-78, Железо-1	13,70
	<i>Рис, Масло сливочное, Соль</i>		
100/20	Сырники	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-31, Железо-143	39,70
	<i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
	<i>Сахарный песок, Чай</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
	Итого за Обед	Калорийность-975, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-129, ВитаминА-46, ВитаминС-25, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-148	115,00
	Итого за	Калорийность-3 817, Белки-186, Жиры-176, Углеводы-375, ВитаминА-46, ВитаминС-25, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-317, Железо-149	205,20

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)
Завтрак			
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	14,93
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	17,22
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	12,92
Итого за Завтрак		Калорийность-640, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-97, Витамина-4, ВитаминС-22, Магний-34, Фосфор-143, Железо-2	45,07
Обед			
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	14,30
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	21,70
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, Витамина-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-20, Фосфор-98, Железо-1	29,76
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	13,71
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,31
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-681, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-97, Витамина-44, ВитаминС-32, ВитаминРР-3, Магний-86, Фосфор-316, Железо-4	84,95
Итого за		Калорийность-1 321, Белки-37, Жиры-44, Углеводы-194, Витамина-48, ВитаминС-54, ВитаминРР-3, Магний-120, Фосфор-459, Железо-6	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>			
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	14,51
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	26,68
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	13,71
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	9,01
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-82, ВитаминА-36, ВитаминС-24, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-233, Железо-2	64,99
Итого за		Калорийность-556, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-82, ВитаминА-36, ВитаминС-24, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-233, Железо-2	64,99

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)
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	11,99
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	29,21
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	13,71
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	9,01
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-82, ВитаминА-36, ВитаминС-24, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-233, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-556, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-82, ВитаминА-36, ВитаминС-24, ВитаминРР-1, Магний-60, Фосфор-233, 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 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	14,93
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	17,22
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	12,90
120	Мандарин	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	19,96
Итого за Завтрак		Калорийность-686, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-106, ВитаминА-4, ВитаминС-22, Магний-34, Фосфор-143, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-686, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-106, ВитаминА-4, ВитаминС-22, Магний-34, Фосфор-143, Железо-2	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			
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	21,69
80	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-140, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-10, ВитаминА-32, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-18, Фосфор-87, Железо-1	25,45
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	13,71
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-615, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-94, ВитаминА-40, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-78, Фосфор-293, Железо-4	65,03
Итого за		Калорийность-615, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-94, ВитаминА-40, ВитаминС-22, ВитаминРР-3, Магний-78, Фосфор-293, Железо-4	65,03

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М