

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, мясо птицы 40, Сыр "Российский", Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	23,70
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	9,70
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	11,60
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	17,50
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	10,50
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	5,00
Итого за Выпечка		Калорийность-2 651, Белки-142, Жиры-137, Углеводы-215, Железо-1	78,00
<u>Обед</u>			
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо птицы 40</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	27,00
80	Птица, тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-3, ВитаминА-28, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-14, Фосфор-101, Железо-1	19,70
90	Мясо тушенное <i>мясо свинины (беск), Морковь, Лук, Масло растительное, Мука пшеничная, Соль, чернослив</i>	Калорийность-171, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-3, Железо-1	29,70
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	9,60
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,70
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,40
Итого за Обед		Калорийность-856, Белки-34, Жиры-37, Углеводы-92, ВитаминА-29, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-73, Фосфор-292, Железо-6	91,10

Итого за Калорийность-3 507, Белки-176, Жиры-174, **169,10**
Углеводы-308, ВитаминА-29, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-73,
Фосфор-292, Железо-8

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	56,22
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,46
Итого за Завтрак		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-16, ВитаминА-36, Магний-25, Фосфор-320, Железо-4	58,68
<u>Обед</u>			
150	Яблоко	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	22,30
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис, Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо свинины (бек), Лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	26,36
100	Птица, тушеная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	24,64
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	9,64
180	Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный) <i>Сахарный песок, Компотная смесь</i>	Калорийность-117, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминС-1, Железо-1	6,01
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-851, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-115, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-72, Фосфор-309, Железо-5	91,34
Итого за		Калорийность-1 245, Белки-45, Жиры-55, Углеводы-132, ВитаминА-72, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-98, Фосфор-629, Железо-8	150,02

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)
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	15,52
110	Птица, тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-39, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-19, Фосфор-139, Железо-1	27,10
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	9,64
200	Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный) <i>Сахарный песок, Компотная смесь</i>	Калорийность-130, Белки-1, Углеводы-32, ВитаминС-1, Железо-1	6,68
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-8	14,87
Итого за Завтрак		Калорийность-726, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-90, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-13, ВитаминРР-3, Магний-55, Фосфор-233, Железо-4	75,00
Итого за		Калорийность-726, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-90, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-13, ВитаминРР-3, Магний-55, Фосфор-233, Железо-4	75,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Соц. нач. шк

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
21	Огурец	Калорийность-3, Углеводы-1	3,43
110	Птица ,тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-39, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-19, Фосфор-139, Железо-1	26,85
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	9,64
200	Компот из свежих плодов <i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-142, Углеводы-50, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1	24,78
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
61	Яблоко	Калорийность-29, Углеводы-5	9,11
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-103, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-52, Фосфор-218, Железо-4	75,00
Итого за		Калорийность-678, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-103, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-4, Магний-52, Фосфор-218, Железо-4	75,00

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>			
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	70,66
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,73
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,60
Итого за Завтрак		Калорийность-453, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-28, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, Железо-4	74,99
Итого за		Калорийность-453, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-28, ВитаминА-36, Магний-31, Фосфор-338, Железо-4	74,99

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			
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис свинины (беск) , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	27,56
110	Птица ,тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-39, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-19, Фосфор-139, Железо-1	28,74
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	9,64
200	Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный) <i>Сахарный песок, Компотная смесь</i>	Калорийность-130, Белки-1, Углеводы-32, ВитаминС-1, Железо-1	6,68
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-107, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-74, Фосфор-322, Железо-5	75,01
Итого за		Калорийность-813, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-107, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-74, Фосфор-322, Железо-5	75,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М