

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 Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	27,90
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	10,80
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	9,50
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	10,80
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	11,60
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 579, Белки-145, Жиры-139, Углеводы-193, Железо-1	75,50
<u>Обед</u>			
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , 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	20,40
100/20	Сырники <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-316, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-31, Железо-143	23,00
90	Птица , тушеная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-175, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-3, ВитаминА-32, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Магний-16, Фосфор-114, Железо-1	24,80
155	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	9,40
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	2,60
Итого за Обед		Калорийность-1 020, Белки-42, Жиры-38, Углеводы-121, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-74, Фосфор-304, Железо-148	82,90

Итого за Калорийность-3 599, Белки-187, Жиры-177, **158,40**
Углеводы-314, ВитаминА-32, ВитаминВ1-1,
ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-74,
Фосфор-304, Железо-149

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 Голландский</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	60,30
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,44
Итого за Завтрак		Калорийность-395, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-16, ВитаминА-36, Магний-25, Фосфор-320, Железо-4	62,74
<u>Обед</u>			
32	Огурец	Калорийность-4, Углеводы-1	5,36
270	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Сметана, Соль, Масло растительное, мясо птицы 40, Лавровый лист</i>	Калорийность-132, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-18, ВитаминС-6, Магний-24, Фосфор-73, Железо-1	20,97
100	Птица , тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	26,72
155	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	9,38
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,44
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-721, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-89, ВитаминА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-3, Магний-76, Фосфор-316, Железо-5	67,26
Итого за		Калорийность-1 116, Белки-44, Жиры-55, Углеводы-105, ВитаминА-72, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, ВитаминРР-3, Магний-101, Фосфор-636, Железо-9	130,00

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>			
100	Птица ,тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	26,72
155	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	9,38
180	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-72, Углеводы-18	9,30
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
139	Груша	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-14	18,41
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-44, Фосфор-200, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-623, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-80, ВитаминаА-36, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-44, Фосфор-200, Железо-3	65,00

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>			
110	Птица , тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-214, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-4, ВитаминА-39, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-19, Фосфор-139, Железо-1	30,20
155	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	10,00
170	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-68, Углеводы-17	8,82
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
111	Груша	Калорийность-52, Углеводы-11	14,79
Итого за Завтрак		Калорийность-625, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-45, Фосфор-212, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-625, Белки-20, Жиры-24, Углеводы-76, ВитаминА-39, ВитаминВ1-1, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-45, Фосфор-212, Железо-3	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>			
150	Омлет натуральный с сыром <i>Яйцо, Масло сливочное, Молоко цельное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-341, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-3, ВитаминА-36, Магний-22, Фосфор-312, Железо-3	60,30
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	2,44
25	Хлеб пшеничный	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-13, Магний-7, Фосфор-22	2,25
Итого за Завтрак		Калорийность-460, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-29, ВитаминА-36, Магний-32, Фосфор-341, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-460, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-29, ВитаминА-36, Магний-32, Фосфор-341, Железо-4	64,99

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			
260	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной <i>Картофель, Рис , Морковь, Лук, Огурцы соленые, Соль, Масло растительное, мясо птицы 40</i>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-17, ВитаминС-6, Магний-23, Фосфор-70, Железо-1	19,45
100	Птица , тушенная в соусе <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Сметана, Мука пшеничная, Томатная паста</i>	Калорийность-195, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-3, ВитаминА-36, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Магний-18, Фосфор-126, Железо-1	29,22
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,18
180	Напиток Витошка	Калорийность-298, Углеводы-17, ВитаминА-108, ВитаминС-18	5,80
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,36
Итого за Обед		Калорийность-948, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-90, ВитаминА-144, ВитаминВ1-1, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-71, Фосфор-305, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-948, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-90, ВитаминА-144, ВитаминВ1-1, ВитаминС-26, ВитаминРР-3, Магний-71, Фосфор-305, Железо-4	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М