

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, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	29,20
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	7,80
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	9,90
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	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	8,50
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,00
Итого за Выпечка		Калорийность-2 632, Белки-141, Жиры-137, Углеводы-212, Железо-1	69,90
<u>Обед</u>			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	21,20
60	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера, Лук, Соль</i>	Калорийность-155, Белки-13, Жиры-10, ВитаминС-1, Железо-1	38,30
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	8,40
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	2,20
Итого за Обед		Калорийность-674, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-83, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-62, Фосфор-178, Железо-5	72,10
Итого за		Калорийность-3 305, Белки-165, Жиры-163, Углеводы-295, ВитаминА-10, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-62, Фосфор-178, Железо-7	142,00

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	Запеканка творожная со сгуц молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари</i>	Калорийность-372, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-39, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-40, Фосфор-322, Железо-1	30,18
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,81
Итого за Завтрак		Калорийность-426, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-52, ВитаминаА-16, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-43, Фосфор-330, Железо-2	31,99
<u>Обед</u>			
255	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной <i>Свекла красная, Капуста, Картофель, Морковь, Лук, Томатная паста, Сахарный песок, Соль, Масло растительное, Лимонная кислота, Мясо говядины, Чеснок</i>	Калорийность-122, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13, ВитаминаА-10, ВитаминС-11, ВитаминРР-2, Магний-27, Фосфор-61, Железо-1	20,48
90	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера, Лук, Соль</i>	Калорийность-232, Белки-20, Жиры-15, ВитаминС-1, Железо-1	57,40
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	16,15
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,81
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-779, Белки-34, Жиры-30, Углеводы-89, ВитаминаА-10, ВитаминС-12, ВитаминРР-3, Магний-176, Фосфор-344, Железо-9	98,01
Итого за		Калорийность-1 205, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-142, ВитаминаА-26, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-4, Магний-220, Фосфор-674, Железо-11	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>			
90	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера, Лук, Соль</i>	Калорийность-232, Белки-20, Жиры-15, ВитаминС-1, Железо-1	46,10
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	15,81
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,01
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-145, Фосфор-248, Железо-8	65,00
Итого за		Калорийность-617, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-68, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Магний-145, Фосфор-248, Железо-8	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>			
90	Курица отварная <i>Соль, Филе ЦБ без кожи, Лук</i>	Калорийность-328, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-1	24,75
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	16,18
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	12,87
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-6, Фосфор-17	1,46
81	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-6	9,75
Итого за Завтрак		Калорийность-839, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-110, ВитаминС-16, ВитаминРР-2, Магний-149, Фосфор-227, Железо-6	65,01
Итого за		Калорийность-839, Белки-37, Жиры-33, Углеводы-110, ВитаминС-16, ВитаминРР-2, Магний-149, Фосфор-227, Железо-6	65,01

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>			
180	Запеканка творожная со сгущ молоком <i>Творог, Молоко цельное, Крупа манная, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло сливочное, Панировочные сухари, молоко сгущеное</i>	Калорийность-446, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-47, ВитаминА-19, ВитаминВ1-1, ВитаминРР-1, Магний-48, Фосфор-387, Железо-1	47,77
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	17,24
Итого за Завтрак		Калорийность-604, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-70, ВитаминА-19, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-48, Фосфор-387, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-604, Белки-33, Жиры-21, Углеводы-70, ВитаминА-19, ВитаминВ1-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Магний-48, Фосфор-387, 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, Лимонная кислота, Чеснок</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминА-8, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Магний-21, Фосфор-48, Железо-1	9,05
90	Курица отварная бедро <i>Бедро цыпленка бройлера, Лук, Соль</i>	Калорийность-232, Белки-20, Жиры-15, ВитаминС-1, Железо-1	35,64
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-279, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Магний-136, Фосфор-204, Железо-5	16,15
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-759, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-88, ВитаминА-8, ВитаминС-10, ВитаминРР-3, Магний-171, Фосфор-332, Железо-9	65,02
Итого за		Калорийность-759, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-88, ВитаминА-8, ВитаминС-10, ВитаминРР-3, Магний-171, Фосфор-332, Железо-9	65,02

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М