

МЕНЮ: ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	24,90
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,88
170	Банан	Калорийность-163, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36	18,18
Итого за Завтрак		Калорийность-776, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-140, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-70, Фосфор-305, Железо-4	44,96
<u>Обед</u>			
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	6,10
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Филе ЦБ без кожи</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	15,57
90	Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панчурочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	40,83
150	Рагу овощное <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, Магний-25, Фосфор-92, Железо-1	9,36
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	11,20
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-767, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-117, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-28, ВитаминРР-15, Магний-75, Фосфор-276, Железо-6	85,03
Итого за		Калорийность-1 542, Белки-44, Жиры-43, Углеводы-257, ВитаминА-46, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-29, ВитаминРР-15, Магний-146, Фосфор-581, Железо-9	129,99

МЕНЮ: Соц питание

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	24,96
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	11,20
160	Банан	Калорийность-154, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-34	21,59
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,25
Итого за Завтрак		Калорийность-992, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-189, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Магний-73, Фосфор-303, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-992, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-189, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Магний-73, Фосфор-303, Железо-3	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>			
200	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	26,88
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	11,20
165	Банан	Калорийность-158, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-35	19,67
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,25
Итого за Завтрак		Калорийность-997, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-190, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Магний-73, Фосфор-303, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-997, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-190, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Магний-73, Фосфор-303, 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>			
200	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	19,67
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3,65
322	Банан	Калорийность-309, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-68	34,44
33	Кондитерское изделие	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	7,25
Итого за Завтрак		Калорийность-1 069, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-188, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-1 069, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-188, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	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			
230	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Томатная паста</i>	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-14, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-10, Фосфор-33, Железо-1	5,75
100	Шницель мясной <i>Мясо говядины, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-16, ВитаминС-2, Магний-24, Фосфор-75, Железо-2	45,21
150	Рагу овощное <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, Магний-25, Фосфор-92, Железо-1	9,40
180	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-55, Углеводы-13	3,17
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,48
Итого за Обед		Калорийность-656, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-74, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-12, Магний-67, Фосфор-255, Железо-5	65,01
Итого за		Калорийность-656, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-74, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-12, Магний-67, Фосфор-255, Железо-5	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

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>Пирожки с капустой</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	6,80
75	<i>Пирожок со сгущенным молоком</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	10,50
60	<i>Пирожки с яйцом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,20
113	<i>Пицца школьная в -2 ТТК</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, Филе ЦБ без кожи, Сыр "Российский", Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	30,10
75	<i>Ватрушка с повидло</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,00
50	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 600, Белки-140, Жиры-136, Углеводы-210, Железо-1	66,10

Обед

265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Филе ЦБ без кожи, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	26,60
150/15	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Повидло разное</i>	Калорийность-456, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-74, ВитаминА-37, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-55, Фосфор-245, Железо-2	12,20
60	Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-14, Фосфор-45, Железо-1	27,70
150	Рагу овощное <i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, Магний-25, Фосфор-92, Железо-1	9,40
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-1 055, Белки-33, Жиры-35, Углеводы-150, ВитаминА-38, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-12, ВитаминРР-13, Магний-120, Фосфор-501, Железо-7	79,80
Итого за		Калорийность-3 654, Белки-173, Жиры-172, Углеводы-360, ВитаминА-38, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-12, ВитаминРР-13, Магний-120, Фосфор-501, Железо-9	145,90

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М