

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожок со сгущенным молоком	Калорийность-211, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	11,80
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, молоко сгущенное</i>			
75	Пирожки с вишней	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	9,50
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>			
60	Пирожки с яйцом	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	9,30
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>			
50	Булочка Домашняя	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>			
75	Ватрушка с повидло	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,20
<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>			
Итого за Выпечка		Калорийность-2 036, Белки-103, Жиры-92, Углеводы-204	41,70
<u>Обед</u>			
260	Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом лущеным)	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	17,30
<i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i>			
60	Шницель мясной	Калорийность-157, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-14, Фосфор-45, Железо-1	29,80
<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>			
155	Макаронные изделия отварные	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34, ВитаминВ1-1, Магний-21, Фосфор-37, Железо-1	7,80
<i>Рожки, Масло сливочное, Соль</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-755, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-101, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, Магний-85, Фосфор-251, Железо-7	59,10
Итого за		Калорийность-2 791, Белки-129, Жиры-119, Углеводы-305, ВитаминВ1-1, ВитаминС-7, Магний-85, Фосфор-251, Железо-7	100,80

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>			
200	Каша рисовая молочная жидкая <i>Рис, Молоко цельное, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-126	14,54
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-21, Железо-1	15,88
50/30	Бутерброд с сыром маслом <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное</i>	Калорийность-656, Белки-25, Жиры-55, Углеводы-16	10,03
Итого за Завтрак		Калорийность-978, Белки-34, Жиры-69, Углеводы-79, ВитаминА-53, ВитаминС-22, Магний-27, Фосфор-126, Железо-1	40,45
<u>Обед</u>			
16	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-6, Углеводы-1	1,35
260	Суп картофельный с бобовымис мясом (горохом лущеным) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Мясо говядины, Соль</i>	Калорийность-202, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-22, ВитаминС-6, Магний-36, Фосфор-88, Железо-3	17,28
95	Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-248, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-15, ВитаминС-2, Магний-23, Фосфор-71, Железо-2	47,12
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	8,99
200	Компот из черной смородины С/м <i>смородина черная для компота, Сахарный песок</i>	Калорийность-138, Углеводы-33, ВитаминС-16, Магний-7, Фосфор-21, Железо-1	12,20
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-923, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-124, ВитаминВ1-1, ВитаминС-24, Магний-96, Фосфор-289, Железо-7	89,11
Итого за		Калорийность-1 901, Белки-67, Жиры-100, Углеводы-203, ВитаминА-53, ВитаминВ1-1, ВитаминС-46, Магний-123, Фосфор-414, Железо-9	129,56

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	Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,88
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	7,82
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	11,31
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-667, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-108, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-147, Железо-4	65,09
Итого за		Калорийность-667, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-108, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-55, Фосфор-147, Железо-4	65,09

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>			
93	Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-243, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-15, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-70, Железо-2	44,54
160	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминВ1-1, Магний-22, Фосфор-38, Железо-1	8,07
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	11,31
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
Итого за Завтрак		Калорийность-683, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-110, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-56, Фосфор-150, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-683, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-110, ВитаминВ1-1, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Магний-56, Фосфор-150, Железо-4	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 рисовая молочная жидкая <i>Рис , Молоко цельное, Сахарный песок, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-40, ВитаминА-53, ВитаминС-1, Магний-27, Фосфор-126	14,54
180	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-142, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21, ВитаминС-19, Железо-1	14,30
50/30	Бутерброд с сыром маслом <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное</i>	Калорийность-656, Белки-25, Жиры-55, Углеводы-16	10,03
200	Яблоко	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	26,13
Итого за Завтрак		Калорийность-1 056, Белки-35, Жиры-69, Углеводы-93, ВитаминА-53, ВитаминС-20, Магний-27, Фосфор-126, Железо-1	65,00
Итого за		Калорийность-1 056, Белки-35, Жиры-69, Углеводы-93, ВитаминА-53, ВитаминС-20, Магний-27, Фосфор-126, Железо-1	65,00
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	Суп картофельный с с бобовымис мясом (горохом лущеным) <i>Горох, Картофель, Морковь, Лук, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-155, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-17, ВитаминС-4, Магний-27, Фосфор-68, Железо-2	6,03
90	Шницель мясной <i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,66
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	7,82
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,96
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-787, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-101, ВитаминВ1-1, ВитаминС-6, Магний-84, Фосфор-253, Железо-7	62,64
Итого за		Калорийность-787, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-101, ВитаминВ1-1, ВитаминС-6, Магний-84, Фосфор-253, Железо-7	62,64

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М