

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
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	7,30
75	Пирожное песочное <i>Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Сахарный песок, Повидло разное, Сахарная пудра, Соль, Какао, Сода</i>	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-37	19,30
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,40
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
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Томатная паста, Огурцы соленые, Сметана</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	29,50
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,80
Итого за Выпечка		Калорийность-2 803, Белки-147, Жиры-153, Углеводы-200, Железо-1	76,10
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	12,70
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	45,80
60	Мясо тушенное <i>Мясо говядины, Морковь, Лук, Масло растительное, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, чернослив</i>	Калорийность-114, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-2, Железо-1	23,30
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,00
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,10
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-98, ВитаминС-2, ВитаминРР-16, Магний-226, Фосфор-158, Железо-6	100,10
Итого за		Калорийность-3 680, Белки-181, Жиры-191, Углеводы-298, ВитаминС-2, ВитаминРР-16, Магний-226, Фосфор-158, Железо-8	176,20

МЕНЮ: ОБЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Котлета натуральная из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	45,56
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,02
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,86
Итого за Завтрак		Калорийность-480, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-44, ВитаминС-1, Магний-24, Фосфор-174, Железо-3	61,44
<u>Обед</u>			
250	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминС-1, ВитаминРР-12, Магний-11, Фосфор-36, Железо-1	11,92
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	45,79
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	2,70
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
80	Яблоко	Калорийность-38, Углеводы-6	6,00
Итого за Обед		Калорийность-645, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-79, ВитаминС-2, ВитаминРР-15, Магний-221, Фосфор-148, Железо-5	68,58
Итого за		Калорийность-1 125, Белки-44, Жиры-47, Углеводы-124, ВитаминС-3, ВитаминРР-15, Магний-246, Фосфор-322, Железо-8	130,02

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)
<u>Завтрак</u>			
100	Котлета натуральная из птицы <i>Бедро цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-314, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-11, ВитаминС-1, Магний-23, Фосфор-186, Железо-2	34,21
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,02
207	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	2,99
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-8	12,70
Итого за Завтрак		Калорийность-613, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-65, ВитаминС-1, Магний-28, Фосфор-222, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-613, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-65, ВитаминС-1, Магний-28, Фосфор-222, 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>			
90	Котлета натуральная из птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Хлеб Пшеничный, Яйцо, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-21, Фосфор-167, Железо-2	37,98
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,02
187	Чай с лимоном <i>Сахарный песок, Чай, Лимон</i>	Калорийность-57, Углеводы-14	2,70
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,08
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-8	9,23
Итого за Завтрак		Калорийность-576, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-63, ВитаминС-1, Магний-26, Фосфор-203, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-576, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-63, ВитаминС-1, Магний-26, Фосфор-203, Железо-3	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>			
100	Мясо тушенное <i>Мясо говядины, Морковь, Лук, Масло растительное, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, чернослив</i>	Калорийность-190, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3, Железо-1	40,30
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	14,01
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,06
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-8	8,63
Итого за Завтрак		Калорийность-441, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-47, Магний-4, Фосфор-8, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-441, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-47, Магний-4, Фосфор-8, Железо-2	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 с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	9,55
150	Плов <i>Мясо говядины, Рис, Лук, Морковь, Масло сливочное, Томатная паста, Соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-24, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Магний-200, Фосфор-39, Железо-3	45,82
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	7,48
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-76, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-219, Фосфор-141, Железо-4	65,02
Итого за		Калорийность-603, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-76, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-219, Фосфор-141, Железо-4	65,02

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М