

МЕНЮ: Платники

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Выпечка</u>			
75	Пирожки с капустой <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо, Капуста</i>	Калорийность-527, Белки-33, Жиры-30, Углеводы-30	6,70
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	10,10
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,10
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,20
75	Пирожки с вишней <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитков и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	8,20
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,40
Итого за Выпечка		Калорийность-2 542, Белки-141, Жиры-125, Углеводы-218	47,70
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	11,70
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	12,00
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	27,10
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	1,90
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	64,00

Итого за Калорийность-3 597, Белки-174, Жиры-161, **111,70**
Углеводы-368, ВитаминА-38, ВитаминВ1-1,
ВитаминВ2-5, ВитаминС-12,
ВитаминРР-13, Магний-120, Фосфор-501,
Железо-7

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>			
150/45	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-539, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-87, ВитаминА-44, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-65, Фосфор-289, Железо-3	25,55
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
200	Банан	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42	21,39
Итого за Завтрак		Калорийность-791, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-144, ВитаминА-44, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-69, Фосфор-297, Железо-4	48,94
<u>Обед</u>			
20	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	1,75
200	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	9,30
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	45,63
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	9,73
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	12,47
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,19
Итого за Обед		Калорийность-732, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-113, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-11, Магний-73, Фосфор-267, Железо-5	81,07
Итого за		Калорийность-1 522, Белки-43, Жиры-41, Углеводы-257, ВитаминА-45, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-28, ВитаминРР-11, Магний-141, Фосфор-564, Железо-9	130,01

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	31,21
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота , тирози, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	9,19
230	Банан	Калорийность-221, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-48	24,60
Итого за Завтрак		Калорийность-887, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-166, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-887, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-166, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	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, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	26,99
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота , тирози, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	9,19
200	Груша	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	28,82
Итого за Завтрак		Калорийность-760, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-138, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-760, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-138, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-3, Магний-66, Фосфор-297, 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	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	26,70
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16, ВитаминА-20, ВитаминС-1, Магний-14, Фосфор-90	11,30
252	Банан	Калорийность-242, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-53	26,99
Итого за Завтрак		Калорийность-895, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-158, ВитаминА-65, ВитаминВ2-6, ВитаминС-2, Магний-80, Фосфор-387, Железо-3	64,99
Итого за		Калорийность-895, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-158, ВитаминА-65, ВитаминВ2-6, ВитаминС-2, Магний-80, Фосфор-387, Железо-3	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			
200	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо говядины</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	8,04
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	44,33
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	9,73
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,80
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,10
Итого за Обед		Калорийность-590, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-66, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-11, ВитаминРР-10, Магний-64, Фосфор-232, Железо-5	65,00
Итого за		Калорийность-590, Белки-23, Жиры-26, Углеводы-66, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-11, ВитаминРР-10, Магний-64, Фосфор-232, Железо-5	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М