

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	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
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
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	7,50
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	11,70
60	Пирожок с изюмом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>	Калорийность-173, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28, Железо-1	9,30
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 736, Белки-140, Жиры-126, Углеводы-263, Железо-1	58,60

Обед

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
150/15	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	13,80
60	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-131, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-2, Железо-1	29,00
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	8,30
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-1 128, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-160, ВитаминА-37, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-101, Фосфор-401, Железо-8	68,10
Итого за		Калорийность-3 864, Белки-174, Жиры-165, Углеводы-423, ВитаминА-37, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-101, Фосфор-401, Железо-8	126,70

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	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Повидло разное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	26,37
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	17,32
60	Мандарин	Калорийность-23, Углеводы-5	5,52
Итого за Завтрак		Калорийность-733, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-117, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	49,21
<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	12,72
100	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-218, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминС-1, Железо-2	48,12
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	15,73
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,05
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-794, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-96, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-162, Фосфор-323, Железо-10	80,79
Итого за		Калорийность-1 527, Белки-52, Жиры-51, Углеводы-213, ВитаминА-45, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-24, ВитаминРР-14, Магний-228, Фосфор-620, Железо-13	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>			
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	26,79
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	19,81
200	Мандарин	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15	18,40
Итого за Завтрак		Калорийность-766, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-137, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, Магний-73, Фосфор-318, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-766, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-137, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, Магний-73, Фосфор-318, 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, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	29,22
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	19,81
185	Яблоко	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	15,97
Итого за Завтрак		Калорийность-777, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-137, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, Магний-73, Фосфор-318, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-777, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-137, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-17, Магний-73, Фосфор-318, 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	24,45
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	17,32
91	Мандарин	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	8,33
40	Бутерброд с сыром <i>Хлеб Пшеничный, Масло сливочное, Сыр Голландский</i>	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминА-39, Магний-11, Фосфор-125	14,89
Итого за Завтрак		Калорийность-867, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-132, ВитаминА-85, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-77, Фосфор-421, Железо-4	64,99
Итого за		Калорийность-867, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-132, ВитаминА-85, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-77, Фосфор-421, Железо-4	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, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	5,25
90	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	40,01
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	15,73
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,84
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-731, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-90, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-158, Фосфор-313, Железо-9	65,00
Итого за		Калорийность-731, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-90, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-158, Фосфор-313, Железо-9	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М