

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	7,90
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	11,90
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	9,10
75	<i>Ватрушка с творогом</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	12,90
75	<i>Пирожки с вишней</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, вишня для напитка и пирогов</i>	Калорийность-262, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-53	10,50
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	33,70
50	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 841, Белки-151, Жиры-142, Углеводы-246, Железо-1	89,90

Обед

265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	20,10
150	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Повидло разное</i>	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	10,30
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	30,70
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	16,00
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,00
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,20
Итого за Обед		Калорийность-1 121, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-162, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-211, Фосфор-545, Железо-11	81,30
Итого за		Калорийность-3 963, Белки-187, Жиры-177, Углеводы-408, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-211, Фосфор-545, Железо-12	171,20

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>			
165	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Повидло разное</i>	Калорийность-456, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-74, ВитаминаА-37, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-55, Фосфор-245, Железо-2	13,75
200	Йогурт <i>йогурт упаковкая, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	16,74
90	Мандарин	Калорийность-34, Белки-1, Углеводы-7	15,16
Итого за Завтрак		Калорийность-490, Белки-61, Жиры-36, Углеводы-446, ВитаминаА-37, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-55, Фосфор-245, Железо-2	45,65
<u>Обед</u>			
20	Горошек зеленый (консервы)	Калорийность-8, Белки-1, Углеводы-1	3,16
200	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	15,18
90	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, Лавровый лист</i>	Калорийность-196, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	46,07
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	15,99
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,79
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,17
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-91, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-158, Фосфор-313, Железо-9	84,36
Итого за		Калорийность-1 229, Белки-90, Жиры-64, Углеводы-538, ВитаминаА-37, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-11, Магний-213, Фосфор-557, Железо-11	130,01

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	28,19
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	16,74
188	Банан	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39	23,72
Итого за Завтрак		Калорийность-733, Белки-66, Жиры-40, Углеводы-495, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	68,65
Итого за		Калорийность-733, Белки-66, Жиры-40, Углеводы-495, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	68,65

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	24,32
180	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-43, Жиры-22, Углеводы-329	15,68
187	Банан	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-39	25,00
Итого за Завтрак		Калорийность-732, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-458, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-732, Белки-61, Жиры-37, Углеводы-458, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, 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 сливочное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	34,53
180	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-43, Жиры-22, Углеводы-329	15,07
92	Мандарин	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	15,40
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-59, Жиры-36, Углеводы-426, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-587, Белки-59, Жиры-36, Углеводы-426, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	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 птицы, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	15,17
80	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-174, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2, ВитаминС-1, Железо-2	35,78
100	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-186, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-28, Магний-91, Фосфор-136, Железо-3	10,66
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,80
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,63
Итого за Обед		Калорийность-593, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-71, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-110, Фосфор-226, Железо-7	65,04
Итого за		Калорийность-593, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-71, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-110, Фосфор-226, Железо-7	65,04

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М