

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	10,80
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	10,90
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,00
50	Пирожок с изюмом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Изюм, Масло растительное, Молоко цельное</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-23, Железо-1	8,50
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</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	30,60
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	11,70
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	5,00
Итого за Выпечка		Калорийность-2 724, Белки-148, Жиры-142, Углеводы-217, Железо-2	88,50

Обед

265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо птицы 40, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	19,90
150	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	19,60
70	Гуляш из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Масло растительное, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-184, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-3	26,00
155	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35, ВитаминВ1-1, Магний-22, Фосфор-38, Железо-1	9,60
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,70
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,40
Итого за Обед		Калорийность-1 148, Белки-34, Жиры-42, Углеводы-192, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-97, Фосфор-380, Железо-6	80,20
Итого за		Калорийность-3 872, Белки-182, Жиры-184, Углеводы-409, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-97, Фосфор-380, Железо-8	168,70

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, молоко сгущеное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	26,17
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	18,66
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-63, Жиры-39, Углеводы-455, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	44,83
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, филе цыпленка бройлера 40, Томатная паста</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	30,23
100	Гуляш из мяса птицы <i>мясо птицы 40, Масло растительное, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-264, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-5	25,20
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	15,87
200	Компот из свежих плодов (витаминизированный) <i>Яблоки для компота ,пирог, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	11,49
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-31, Жиры-36, Углеводы-147, ВитаминС-3, ВитаминРР-14, Магний-158, Фосфор-315, Железо-8	85,18
Итого за		Калорийность-1 446, Белки-94, Жиры-75, Углеводы-603, ВитаминА-45, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-4, ВитаминРР-14, Магний-224, Фосфор-612, Железо-10	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, Масло сливочное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	35,68
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	18,66
46	Мандарин	Калорийность-17, Углеводы-3	10,67
Итого за Завтрак		Калорийность-570, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-459, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-570, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-459, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,01

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>			
150/30	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, Масло сливочное</i>	Калорийность-497, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-80, ВитаминА-41, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-60, Фосфор-267, Железо-2	27,95
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	18,66
80	Мандарин	Калорийность-30, Белки-1, Углеводы-6	18,40
Итого за Завтрак		Калорийность-528, Белки-62, Жиры-37, Углеводы-452, ВитаминА-41, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-60, Фосфор-267, Железо-2	65,01
Итого за		Калорийность-528, Белки-62, Жиры-37, Углеводы-452, ВитаминА-41, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-60, Фосфор-267, Железо-2	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>			
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	26,17
143	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-34, Жиры-17, Углеводы-262	13,40
110	Мандарин	Калорийность-42, Белки-1, Углеводы-8	25,43
Итого за Завтрак		Калорийность-594, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-359, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-594, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-359, ВитаминА-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, филе цыпленка бройлера 40, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	12,21
90	Гуляш 1 <i>мясо свинины (беск), Масло растительное, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-278, Белки-10, Жиры-25, Углеводы-3	35,05
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	15,87
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,69
20	Хлеб ржаной порция	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10, Магний-5, Фосфор-36, Железо-1	1,19
Итого за Обед		Калорийность-713, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-94, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-151, Фосфор-270, Железо-6	65,01
Итого за		Калорийность-713, Белки-23, Жиры-39, Углеводы-94, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-151, Фосфор-270, Железо-6	65,01

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М