

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	8,00
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 повидло</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло разное</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-51	7,80
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	33,80
50	<i>Булочка Домашняя</i> <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,80
Итого за Выпечка		Калорийность-2 862, Белки-146, Жиры-139, Углеводы-263, Железо-1	84,90

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, молоко сгущеное</i>	Калорийность-414, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-67, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	21,40
60	Гуляш из говядины <i>Мясо говядины, Масло растительное, Морковь, Лук, Томатная паста, Мука пшеничная, Соль, Лавровый лист</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	16,20
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	92,60
Итого за		Калорийность-3 983, Белки-183, Жиры-175, Углеводы-425, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-211, Фосфор-545, Железо-12	177,50

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>			
150/15	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	13,96
180	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-43, Жиры-22, Углеводы-329	15,07
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	19,55
Итого за Завтрак		Калорийность-503, Белки-56, Жиры-34, Углеводы-413, ВитаминА-37, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-55, Фосфор-245, Железо-2	48,58
<u>Обед</u>			
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	15,20
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	46,10
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	16,15
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,81
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	81,43
Итого за		Калорийность-1 233, Белки-85, Жиры-62, Углеводы-504, ВитаминА-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, Повидло разное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	13,98
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	16,74
150	Груша	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15	34,28
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-471, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-623, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-471, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, 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>			
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	15,64
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	16,59
168	Груша	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	32,77
Итого за Завтрак		Калорийность-493, Белки-60, Жиры-35, Углеводы-450, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	65,00
Итого за		Калорийность-493, Белки-60, Жиры-35, Углеводы-450, ВитаминА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	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	28,49
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	17,24
115	Мандарин	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9	19,27
Итого за Завтрак		Калорийность-754, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-122, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-754, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-122, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-22, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	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, Томатная паста</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-12, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	5,53
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	39,87
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	16,15
180	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-54, Углеводы-14, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1,82
30	Хлеб ржаной порция	Калорийность-69, Белки-2, Углеводы-15, Магний-8, Фосфор-54, Железо-1	1,63
Итого за Обед		Калорийность-708, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-85, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-156, Фосфор-294, Железо-9	65,00
Итого за		Калорийность-708, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-85, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-156, Фосфор-294, Железо-9	65,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М