

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	6,30
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	8,20
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	8,90
113	Пицца школьная в -2 ТТК <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	30,50
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	10,20
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	11,10
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	3,50
Итого за Выпечка		Калорийность-2 841, Белки-151, Жиры-142, Углеводы-246, Железо-1	78,70

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	18,40
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	12,50
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	29,90
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	7,30
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	2,00
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	72,00
Итого за		Калорийность-3 896, Белки-184, Жиры-177, Углеводы-396, ВитаминА-38, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-12, ВитаминРР-13, Магний-120, Фосфор-501, Железо-9	150,70

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	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	17,64
	<i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>		
200	Чай без сахара	Магний-2, Фосфор-1	0,65
150	Груша	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-15	26,74
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-105, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-68, Фосфор-298, Железо-3	45,03
<u>Обед</u>			
10	Помидор свежий	Калорийность-2	1,76
265	Суп с макаронными изделиями и мясом	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	18,43
	<i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, Мясо птицы, Томатная паста</i>		
90	Шницель мясной	Калорийность-235, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-14, ВитаминС-2, Магний-22, Фосфор-68, Железо-2	44,90
	<i>Мясо говядины, Хлеб Пшеничный, Чеснок, Молоко цельное, Панцировочные сухари, Соль, Масло растительное</i>		
150	Рагу овощное	Калорийность-146, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-16, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-9, Магний-25, Фосфор-92, Железо-1	7,27
	<i>Картофель, Морковь, Лук, Капуста, Масло сливочное, Соль</i>		
190	Компот из свежих плодов	Калорийность-135, Углеводы-47, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Магний-7, Фосфор-6, Железо-1	10,63
	<i>Сахарный песок, вишня для напитка и пирогов</i>		
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-755, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-114, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-15, Магний-75, Фосфор-276, Железо-5	84,96
Итого за		Калорийность-1 378, Белки-42, Жиры-43, Углеводы-218, ВитаминА-46, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-28, ВитаминРР-15, Магний-143, Фосфор-574, Железо-8	129,99

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	29,26
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
190	Груша	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	33,87
Итого за Завтрак		Калорийность-702, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-124, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-70, Фосфор-305, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-702, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-124, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-70, Фосфор-305, 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>			
150/27	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-489, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-79, ВитаминА-40, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-59, Фосфор-263, Железо-2	18,25
200	Какао с молоком <i>какао Витошка, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, ВитаминС-2, Железо-1	16,12
200	Груша	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	30,64
Итого за Завтрак		Калорийность-741, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-123, ВитаминА-40, ВитаминВ2-5, ВитаминС-3, Магний-59, Фосфор-263, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-741, Белки-20, Жиры-18, Углеводы-123, ВитаминА-40, ВитаминВ2-5, ВитаминС-3, Магний-59, Фосфор-263, Железо-3	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	30,22
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
185	Груша	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	32,91
Итого за Завтрак		Калорийность-699, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-123, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-70, Фосфор-305, Железо-4	65,00
Итого за		Калорийность-699, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-123, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-70, Фосфор-305, 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)
<u>Обед</u>			
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	9,10
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	44,78
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	7,27
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	1,87
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	1,97
Итого за Обед		Калорийность-677, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-81, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-13, Магний-72, Фосфор-278, Железо-6	64,99
Итого за		Калорийность-677, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-81, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминС-12, ВитаминРР-13, Магний-72, Фосфор-278, Железо-6	64,99

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М