

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	12,10
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	9,60
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	10,90
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-2 090, Белки-126, Жиры-118, Углеводы-134	37,60
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	12,80
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, ВитаминаА-34, ВитаминВ2-4, ВитаминС-1, Магний-50, Фосфор-223, Железо-2	19,50
70	Гуляш 1 <i>мясо свинины (беск), Масло растительное, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-216, Белки-7, Жиры-20, Углеводы-2	25,80
150	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	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-1 172, Белки-32, Жиры-47, Углеводы-190, ВитаминаА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-96, Фосфор-379, Железо-6	72,80
Итого за		Калорийность-3 262, Белки-157, Жиры-165, Углеводы-324, ВитаминаА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-96, Фосфор-379, Железо-6	110,40

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	26,05
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	44,71
<u>Обед</u>			
250	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, ВитаминС-1, ВитаминРР-12, Магний-11, Фосфор-36, Железо-1	12,05
100	Гуляш 1 <i>мясо свинины (беск), Масло растительное, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-309, Белки-11, Жиры-28, Углеводы-3	36,85
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>Мандарины, Сахарный песок</i>	Калорийность-114, Углеводы-28, ВитаминС-2, Железо-1	8,08
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
120	Груша	Калорийность-56, Углеводы-12	30,13
Итого за Обед		Калорийность-987, Белки-27, Жиры-43, Углеводы-155, ВитаминС-3, ВитаминРР-13, Магний-157, Фосфор-313, Железо-7	105,37
Итого за		Калорийность-1 539, Белки-90, Жиры-82, Углеводы-610, ВитаминА-45, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-4, ВитаминРР-13, Магний-223, Фосфор-609, Железо-10	150,08

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	24,96
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	18,66
130	Груша	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-13	31,38
Итого за Завтрак		Калорийность-614, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-469, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	75,00
Итого за		Калорийность-614, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-469, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	75,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М

МЕНЮ: Соц.нач.шк

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	41,88
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	18,72
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-8	14,40
Итого за Завтрак		Калорийность-599, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-463, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	75,00
Итого за		Калорийность-599, Белки-64, Жиры-39, Углеводы-463, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	75,00

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>			
150/20	Оладьи <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Дрожжи, Яйцо, Молоко цельное, Соль, Масло растительное, молоко сгущеное</i>	Калорийность-470, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-76, ВитаминА-38, ВитаминВ2-5, ВитаминС-1, Магний-56, Фосфор-252, Железо-2	18,38
200	Какао с молоком витаминизированный <i>Какао, Молоко цельное, Сахарный песок</i>	Калорийность-190, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминС-21, Железо-1	17,33
171	Мандарин	Калорийность-65, Белки-1, Углеводы-13	39,29
Итого за Завтрак		Калорийность-725, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-121, ВитаминА-38, ВитаминВ2-5, ВитаминС-22, Магний-56, Фосфор-252, Железо-3	75,00
Итого за		Калорийность-725, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-121, ВитаминА-38, ВитаминВ2-5, ВитаминС-22, Магний-56, Фосфор-252, Железо-3	75,00

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			
250	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо свинины (беск)</i>	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-49, ВитаминС-1, ВитаминРР-12, Магний-11, Фосфор-36, Железо-1	12,06
100	Гуляш 1 <i>мясо свинины (беск), Масло растительное, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-309, Белки-11, Жиры-28, Углеводы-3	34,33
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	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	10,35
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	2,39
Итого за Обед		Калорийность-897, Белки-27, Жиры-43, Углеводы-134, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-157, Фосфор-313, Железо-6	75,00
Итого за		Калорийность-897, Белки-27, Жиры-43, Углеводы-134, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-157, Фосфор-313, Железо-6	75,00

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М