

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	9,40
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	10,70
75	Ватрушка с творогом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Творог</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-34	10,80
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
113	Пицца школьная в -2 ТТК <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Масло растительное, филе цыпленка бройлера 40, Сыр Голландский, Огурцы соленые</i>	Калорийность-299, Белки-10, Жиры-16, Углеводы-28, Железо-1	26,10
60	Пирожки с яйцом <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи</i>	Калорийность-1 098, Белки-81, Жиры-75, Углеводы-25	11,60
50	Булочка Домашняя <i>Мука пшеничная, Сахарный песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо</i>	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-29	4,90
Итого за Выпечка		Калорийность-2 809, Белки-149, Жиры-141, Углеводы-244, Железо-1	83,10

Обед

265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо птицы 40</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	18,00
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	19,40
60	Гуляш из мяса птицы <i>филе цыпленка бройлера 40, Масло растительное, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-158, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-3	21,10
100	Сырники <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахарный песок, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-263, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-26, Железо-119	22,50
150	Макаронные изделия отварные <i>Рожки, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-237, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-33, Магний-20, Фосфор-36, Железо-1	9,10
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	3,60
Итого за Обед		Калорийность-1 369, Белки-48, Жиры-50, Углеводы-216, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-96, Фосфор-377, Железо-125	96,40
Итого за		Калорийность-4 179, Белки-197, Жиры-191, Углеводы-460, ВитаминА-34, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-13, Магний-96, Фосфор-377, Железо-126	179,50

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>			
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	25,81
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	44,47
<u>Обед</u>			
265	Суп с макаронными изделиями и мясом <i>Вермишель, Морковь, Лук, Масло сливочное, Соль, мясо птицы 40</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-52, ВитаминС-1, ВитаминРР-13, Магний-12, Фосфор-39, Железо-1	18,02
105	Гуляш 1 <i>мясо свинины (беск), Масло растительное, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-324, Белки-11, Жиры-30, Углеводы-3	37,74
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	15,86
200	Сок <i>сок пачка, сок</i>	Калорийность-80, Углеводы-20	10,33
40	Хлеб ржаной порция	Калорийность-92, Белки-3, Углеводы-20, Магний-10, Фосфор-72, Железо-1	3,58
Итого за Обед		Калорийность-920, Белки-27, Жиры-45, Углеводы-137, ВитаминС-1, ВитаминРР-14, Магний-158, Фосфор-315, Железо-7	85,53
Итого за		Калорийность-1 473, Белки-91, Жиры-83, Углеводы-593, ВитаминА-45, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-6, ВитаминС-2, ВитаминРР-14, Магний-224, Фосфор-612, Железо-9	130,00

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	26,79
200	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-48, Жиры-24, Углеводы-366	18,66
200	Банан	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42	19,55
Итого за Завтрак		Калорийность-744, Белки-66, Жиры-40, Углеводы-497, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,00
Итого за		Калорийность-744, Белки-66, Жиры-40, Углеводы-497, ВитаминА-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>			
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, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	30,66
193	Йогурт <i>йогурт упаковка, йогурт 115, йогурт питьевой</i>	Белки-46, Жиры-23, Углеводы-353	18,02
1	Шоколад		16,33
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-442, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	65,01
Итого за		Калорийность-552, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-442, ВитаминаА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, 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, Повидло разное</i>	Калорийность-552, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-89, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-1, Магний-66, Фосфор-297, Железо-3	17,62
180	Какао с молоком витаминизированный <i>Молоко цельное, Сахарный песок, какао Витошка</i>	Калорийность-171, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, ВитаминС-19, Железо-1	15,94
322	Банан	Калорийность-309, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-68	31,45
Итого за Завтрак		Калорийность-1 033, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-186, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-20, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	65,01
Итого за		Калорийность-1 033, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-186, ВитаминА-45, ВитаминВ2-6, ВитаминС-20, Магний-66, Фосфор-297, Железо-4	65,01

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 40</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-39, ВитаминС-1, ВитаминРР-10, Магний-9, Фосфор-29, Железо-1	10,98
90	Гуляш 1 <i>мясо свинины (беск), Масло растительное, Лук, Мука пшеничная, Соль</i>	Калорийность-278, Белки-10, Жиры-25, Углеводы-3	32,69
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	15,86
200	Чай с сахаром <i>Сахарный песок, Чай</i>	Калорийность-60, Углеводы-15, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2,71
25	Хлеб ржаной порция	Калорийность-58, Белки-2, Углеводы-12, Магний-6, Фосфор-45, Железо-1	2,75
Итого за Обед		Калорийность-784, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-112, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-155, Фосфор-286, Железо-7	64,99
Итого за		Калорийность-784, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-112, ВитаминС-1, ВитаминРР-11, Магний-155, Фосфор-286, Железо-7	64,99

Медсестра
Прокофьева
Г.В.

Повар
Коровкина Н
М