

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пн)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
10	Масло (порциями)	Калорийнос-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	Чай с сахаром и лимоном* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-24
60	Омлет с морковью <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), морковь (свежая, столовая), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</i>	Калорийнос-102, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-2	10-17
220	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа пшено (пшено), крупа рисовая (рис), сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44	8-17
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-646, Белки-14, Жиры-32, Углеводы-76	29-72
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
220	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-151, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-34	40-70
35	Кондитерские изделия	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-313, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-59	58-30
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и мясом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, свекла (столовая), картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), тахтинная паста, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	20-31
110	Рыба жареная с овощами* <i>лещик с/л, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	22-78
150	Каша пшеничная рассыпчатая * <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-16
70	Салат из соленых огурцов с луком * <i>огурцы (соленые, квашенные б уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	9-08
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-27
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-555, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-79	64-15

Полдник

130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
48	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-266, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-36	10-90
Итого за Полдник		Калорийнос-473, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-64	62-40

Ужин

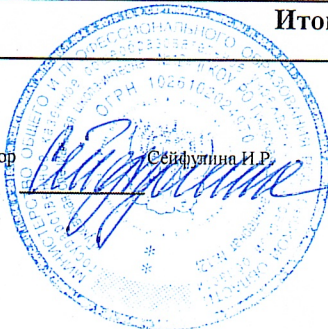
60	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	3-47
100	Печень по-строгановски* <i>печень говяжья*, соус сметанный с луком, крупа манная*</i>	Калорийнос-207, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	19-88
150	Картофель, тушеный с луком* <i>картофель (продовольственный, отборный), соус сметанный с томатам, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист (сушеный)</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-26	9-22
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-531, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-64	44-38

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	45-29
60	Кондитерские изделия	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	11-40
Итого за Ужин №2		Калорийнос-357, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-58	88-69

Итого за день Калорийнос-2 875, Белки-76, Жиры-101,
Углеводы-400 **347-64**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова