

**(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)
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-87
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-87
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом на курином бульоне*</b>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	3-24
<small>картофель (продовольственный, отборный), горох (шлифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>			
100	<b>Котлета куриная*</b>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	20-89
<small>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</small>			
150	<b>Каша гречневая вязкая*</b>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	4-57
<small>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</small>			
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком*</b>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-69
<small>огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</small>			
180	<b>Компот из сухофруктов*</b>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-22
<small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>			
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>			
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-770, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-103	46-16
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие*</b>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
<small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>			
180	<b>Какао с молоком*</b>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	2-66
<small>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</small>			
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-215, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31	9-66
<b><u>Ужин</u></b>			
70	<b>Салат из свеклы с яблоками*</b>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-12
<small>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</small>			
250	<b>Рагу овощное с курицей*</b>	Калорийнос-137, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	22-16
<small>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), соус томатный, лук репчатый, капуста (белокочанная), масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист</small>			
180	<b>Чай с молоком</b>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	0-96
<small>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</small>			
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>			
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-330, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43	32-79

Ужин №2

200 **Кефир (ряженка, снежок  
йогурт)**

Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8

=

кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок\*

---

**Итого за Ужин №2** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8

=

---

**Итого за день** Калорийнос-1 551, Белки-49, Жиры-49,  
Углеводы-202

**100-48**

Директор



Сейфуллина И.Р.

Главный  
бухгалтер



М.А. Горюнова

