

**(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</u></b>			
10	<b>Масло (порциями)*</b>	Калорийнос-66, Жиры-6	<b>2-90</b>
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	<b>4-19</b>
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>0-47</b>
60	<b>Омлет натуральный с морковью*</b> <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	<b>13-85</b>
200	<b>Каша жидкая из манной крупы с маслом* (молочная)</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, масло сливочное, сахар</i>	Калорийнос-228, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-29	<b>11-29</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-36</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-555, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69	<b>35-06</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
130	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	<b>22-75</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	<b>34-75</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом на курином бульоне*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), горох (илифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	<b>4-19</b>
100	<b>Котлета куриная*</b> <i>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	<b>31-39</b>
150	<b>Каша гречневая вязкая*</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	<b>4-52</b>
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком*</b> <i>огурцы (соленые, квашенные б/жукса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>8-84</b>
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	<b>3-25</b>
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>5-61</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-770, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-103	<b>57-80</b>

Полдник

130 **Фрукты свежие\*** Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 **19-50**

*яблоки свежие, груши, апельсины, банан*

180 **Какао с молоком\*** Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16 **10-28**

*молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао*

**Кондитерские изделия**

60 **(Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники)** Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45 **17-76**

*печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник*

**Итого за Полдник** Калорийнос-567, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81 **47-54**

Ужин

70 **Салат из свеклы с яблоками\*** Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4 **4-09**

*свекла (столовая), яблоки\*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота*

250 **Рагу овощное с курицей\*** Калорийнос-137, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15 **31-82**

*мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), соус томатный, лук репчатый, капуста (белокочанная), масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист*

180 **Чай с молоком** Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10 **8-60**

*молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар*

55/40 **Хлеб пшеничный/ржаной** Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14 **5-61**

*хлеб пшеничный, хлеб ржаной*

**Итого за Ужин** Калорийнос-330, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43 **50-12**

Ужин №2

200 **Кефир (ряженка, снежок йогурт)** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 **17-60**

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

**Итого за Ужин №2** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 **17-60**

**Итого за день** Калорийнос-2 547, Белки-76, Жиры-85, Углеводы-341 **242-87**

Директор:



Сеифуллина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова