

**(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>0-48</b>
40	<b>Яйца вареные*</b>	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	<b>9-00</b>
220/40	<b>Вареники ленивые со сметаной с соусом*</b> <i>творог, сметана, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), соль (йодированная)</i>	Калорийнос-352, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-27	<b>44-98</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-662, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-57	<b>63-87</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>11-87</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>11-87</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Борщ с фасолью, капустой и картофелем*</b> <i>свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), лук репчатый, фасоль (продовольственная), морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка (зелень)</i>	Калорийнос-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23	<b>7-60</b>
100	<b>Гуляш мясной</b> <i>мясо говядины, глубокой заморозки, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, мука пшеничная</i>	Калорийнос-193, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	<b>51-85</b>
150	<b>Каша рисовая вязкая *</b> <i>крупа рисовая (рис), масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-157, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24	<b>4-33</b>
70	<b>Салат овощной с яблоками*</b> <i>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</i>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	<b>5-18</b>
180	<b>Кисель из свежих фруктов</b> <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	<b>4-13</b>
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	<b>4-67</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-638, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-88	<b>77-76</b>

Полдник

100	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	<b>Молоко кипяченое*</b>	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
80	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста, простые пирожки (масса 50 гр, повидло)*</b> <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, мука пшеничная, повидло, масло подсолнечное (рафинированное), масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Углеводы-16	9-29
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-248, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-39	25-83

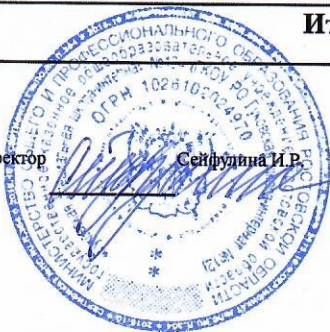
Ужин

120	<b>Салат из квашеной капусты*</b> <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	5-79
120	<b>Оладьи из печени с соусом*</b> <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	2-99
180	<b>Макаронные изделия отварные* с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-236, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	6-57
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
60/60	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	7-01
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-615, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-85	28-62

Ужин №2

200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
20	<b>Сухарики из хлеба</b>	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-191, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-14	1-16
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 705, Белки-98, Жиры-102, Углеводы-322	219-95

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

*М.А. Горюнова*  
М.А. Горюнова