

(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-66, Жиры-6	2-90
10	Сыр (порциями)*	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	4-19
180	Чай с сахаром и лимоном* <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-24
60	Омлет натуральный с морковью* <small>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</small>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	12-51
200	Каша жидкая из манной крупы с сахаром* с молоком <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-202, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-38	7-48
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-529, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-78	31-64
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
240	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	16-80
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <small>творог, молоко сгущенное, муки пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	42-21
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-522, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90	71-01
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с горохом и мясом** <small>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, горох (шлифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (подпилованная)</small>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22	18-71
90	Котлеты Московские с соусом* <small>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, морковь (свежая, столовая), сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), лук репчатый, соль (подпилованная)</small>	Калорийнос-234, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19	42-12
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <small>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-26
80	Салат из квашеной капусты* <small>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-56
180	Компот из сухофруктов* <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-27
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-837, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-112	88-47

Полдник

240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	16-80
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
35	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-194, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	5-60

Итого за Полдник Калорийнос-476, Белки-15, Жиры-14,
Углеводы-71 **54-40**

Ужин

70	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-04
100	Шницель рыбный натуральный с овощами* <i>минтай с.м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	16-71
150	Капуста тушеная* <i>капуста (белокочанная), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, лук репчатый, морковь (свежая, столовая)</i>	Калорийнос-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	7-35
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67

Итого за Ужин Калорийнос-338, Белки-9, Жиры-12,
Углеводы-45 **39-03**

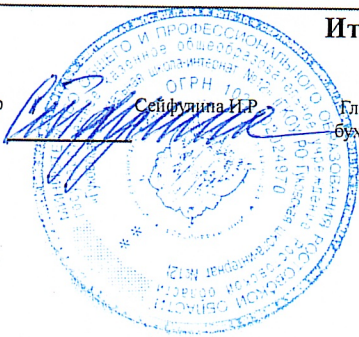
Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
35	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-194, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-26	5-60

Итого за Ужин №2 Калорийнос-312, Белки-13, Жиры-13,
Углеводы-34 **37-60**

Итого за день Калорийнос-3 014, Белки-94, Жиры-94,
Углеводы-430 **322-15**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова