

(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
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
260	Каша молочная овсяная жидкая * <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-48	13-30
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-669, Белки-18, Жиры-28, Углеводы-78	33-95
<u>Завтрак №2</u>			
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <small>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</small>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
240	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	28-80
35	Кондитерские изделия	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-326, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-53	66-40
<u>Обед</u>			
200	Рассольник ленинградский с мясом* <small>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло подсолнечное (рафинированное), петрушка свежая, соль (подпираванная)</small>	Калорийнос-174, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	20-91
100	Поджарка из рыбы* <small>минтай с/м, лук репчатый, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-27
150	Каша пшеничная рассыпчатая * <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (подпираванная)</small>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-16
70	Салат из белокочанной капусты * <small>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</small>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-48
180	Компот из сухофруктов* <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-32
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-702, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-94	54-69

Полдник

200	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	37-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	55-40
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-449, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-65	98-00

Ужин

80	Винегрет овощной* <i>картофель (продовольственный, отборный), свекла (столовая), огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), капуста квашеная*, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	5-61
240	Жаркое по-домашнему** <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-126, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	55-75
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-321, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-40	72-28

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	16-80
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	51-60

Итого за день Калорийнос-2 824, Белки-81, Жиры-93, Углеводы-388 **376-92**

Директор

Сейфулина И.В.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

