

(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 №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-98
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-98
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и мясом* <small>мясо говядины, глубокой заморозки, свекла (столовая), картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	21-09
110	Рыба жареная с овощами* <small>минтай с/м, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	23-33
150	Каша пшеничная рассыпчатая * <small>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-14
70	Салат из свежих помидоров и огурцов <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</small>	Калорийнос-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	1-56
200	Компот из свежих плодов* <small>яблоки*, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-114, Углеводы-28	3-22
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-558, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-89	57-89
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Какао с молоком* <small>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</small>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	7-96
Итого за Полдник		Калорийнос-215, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31	14-96
<u>Ужин</u>			
60	Салат из свеклы с яблоками* <small>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</small>	Калорийнос-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	3-53
100	Печень по-строгановски* <small>печень говяжья*, соус сметанный с луком, крупа манная*</small>	Калорийнос-207, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-11	1-71
150	Картофель, тушенный с луком* <small>картофель (продовольственный, отборный), соус сметанный с томатом, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист (сушеный)</small>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-26	9-25
180	Чай с молоком <small>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</small>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-531, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-64	26-30

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-1 540, Белки-47, Жиры-52, Углеводы-209 **111-13**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова