

**(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	2-90
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	4-19
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <small>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-17
60	<b>Омлет натуральный с морковью*</b> <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	<b>Каша молочная овсяная жидкая*</b> <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-27
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	<b>34-36</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
100	<b>Фрукты свежие*</b> <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	16-92
48	<b>Кондитерские изделия</b>	Калорийнос-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11	10-90
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-247, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-43	<b>39-82</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Щи с капустой и картофелем на курином бульоне*</b> <small>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	7-25
100	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами*</b> <small>минтай с.м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	17-81
150	<b>Картофель, запеченный (из отварного)*</b> <small>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-24
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком*</b> <small>огурцы (соленые, квашенные б. укуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-96
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-36
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-752, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-106	<b>51-17</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 602, Белки-46, Жиры-54, Углеводы-226	<b>125-35</b>

*Тел. 8(905) 510-0000 МАУ «Специализированная школа №10»*

Полдник

130	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	9-10
180	<b>Кофейный напиток с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	11-73
60	<b>Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники)</b> <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	14-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-567, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81	<b>34-93</b>

Ужин

120	<b>Салат из моркови с яблоками *</b> <i>морковь (свежая, столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-63, Жиры-2, Углеводы-9	7-67
300	<b>Плов рисовый с мясом*</b> <i>мясо говядины, глубокой заморозки, крупа рисовая (рис), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-167, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25	61-16
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-51
80/60	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-99, Белки-3, Углеводы-20	8-16
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-415, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-64	<b>85-50</b>

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	20-00
35	<b>Кондитерские изделия</b>	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60
20	<b>Сухарики из хлеба</b>	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-235, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-22	<b>26-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-3 059, Белки-91, Жиры-105, Углеводы-422	<b>281-44</b>

1  
Директор

Сеифулина И.Р.

Главный  
бухгалтер

А.А. Горюнова

