

**(Осенне-весенний\* 2021 1-4 класс Пп)**

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>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>0-48</b>
60	<b>Омлет натуральный с морковью*</b> <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	<b>12-51</b>
200	<b>Каша молочная овсяная жидкая*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	<b>10-27</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	<b>32-67</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
300	<b>Щи с капустой и картофелем на курином бульоне*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-285, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43	<b>10-54</b>
100	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами*</b> <i>лещик с/м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	<b>18-14</b>
150	<b>Картофель, запеченный (из отварного)*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	<b>8-58</b>
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком*</b> <i>огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>9-86</b>
191	<b>Компот из свежих плодов*</b> <i>яблоки*, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-109, Углеводы-27	<b>4-44</b>
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>5-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-864, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-129	<b>57-11</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>Кофейный напиток с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-49
240	<b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным*</b> <i>творог, сметана, молоко сгущенное, изюм, крупа манная*, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), масло сливочное, крахмал, ванилин</i>	Калорийнос-257, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-43	52-19

---

**Итого за Полдник** Калорийнос-472, Белки-17, Жиры-13,  
Углеводы-74 **68-68**

Ужин

80	<b>Салат из моркови с яблоками **</b> <i>морковь (свежая, столовая), чернослив, яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-24, Белки-1, Углеводы-5	3-21
250	<b>Плов с курицей*</b> <i>мясо цыплят бройлеров, морковь (свежая, столовая), крупа рисовая (рис), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-341, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	25-76
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55

---

**Итого за Ужин** Калорийнос-518, Белки-11, Жиры-14,  
Углеводы-69 **40-78**

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	15-03
-----	---	--	-------

---

**Итого за Ужин №2** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8 **15-03**

---

**Итого за день** Калорийнос-2 693, Белки-81, Жиры-88,  
Углеводы-374 **226-27**

Директор

Сейфуллина И.Р.

Главный  
бухгалтер

М.А. Горюнова

