

(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)
<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* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
60	Омлет натуральный* <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</i>	Калорийнос-89, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-1	11-17
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-336, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-31	21-05
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	40-81
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-282, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-54	52-81
<u>Обед</u>			
300	Суп картофельный с крупой* <i>картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное (рафинированное), сметана, петрушка свежая, соль (йодированная), лавровый лист</i>	Калорийнос-145, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23	4-96
90	Оладьи из печени с соусом* <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	19-30
150	Рагу овощное* <i>картофель (продовольственный, отборный), соус томатный, морковь (свежая, столовая), капуста (белокочанная), лук репчатый, масло сливочное, лавровый лист</i>	Калорийнос-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	9-98
70	Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)	Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6	10-01
180	Кисель из свежих фруктов <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-87
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-490, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-74	53-79
<u>Полдник</u>			
130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
180	Молоко кипяченое*	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
80	Булочка с изюмом <i>молоко стерилизованное (питьевое), мука пшеничная, изюм, сахар, масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное), дрожжи (активные, сухие), соль (йодированная), яйцо куриное (в скорлупе свежее), ванилин</i>	Калорийнос-179, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-19	8-04
Итого за Полдник		Калорийнос-376, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-47	37-08

Ужин

80 **Салат из белокочанной капусты*** Калорийнос-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8 **3-98**

капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота

100 **Шницель рыбный натуральный с овощами*** Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9 **16-89**

минтай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)

150 **Картофель отварной (3 вариант)*** Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26 **8-37**

картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное

180 **Чай с молоком** Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10 **6-25**

молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар

55/40 **Хлеб пшеничный/ржаной** Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14 **5-55**

хлеб пшеничный, хлеб ржаной

Итого за Ужин Калорийнос-507, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-67 **41-04**

Ужин №2

200 **Молоко кипяченое*** Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 **10-60**

Итого за Ужин №2 Калорийнос-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9 **10-60**

Итого за день Калорийнос-2 111, Белки-56, Жиры-68, Углеводы-282 **216-37**

Директор



Беймулина И.В.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

М.А. Горюнова