

(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-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
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	9-48
200	Каша молочная овсяная жидкая* <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-24
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-626, Белки-16, Жиры-30, Углеводы-73	29-33
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийнос-36, Белки-2, Углеводы-6	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-36, Белки-2, Углеводы-6	12-00
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с рисом и мясом* <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	22-04
100	Рыба, тушеная в томате с овощами* <i>минтай 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	17-97
150	Картофель отварной (3 вариант)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-37
70	Салат из белокачанной капусты* <i>капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-54
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-34
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-704, Белки-21, Жиры-22, Углеводы-97	60-81

Полдник

100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	9-48
60	Булочка «Веснушка» Масса 50 г* <i>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее), изюм, дрожжи (активные, сухие), соль (йодированная)</i>	Калорийнос-165, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-30	=
Итого за Полдник		Калорийнос-352, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-53	16-48

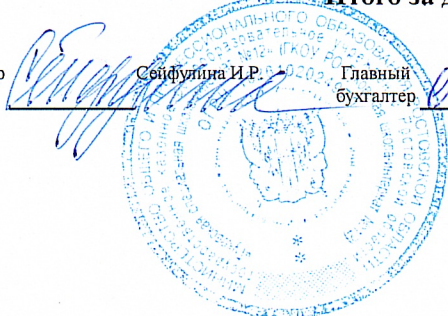
Ужин

80	Винегрет овощной* <i>картофель (продовольственный, отборный), свекла (столовая), огурцы (соленые, квашенные б. укуса), капуста квашеная*, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-52, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-9	6-10
90	Котлета куриная* <i>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-184, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-15	41-23
150	Каша пшеничная рассыпчатая * <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-14
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-526, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-64	61-39

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
Итого за день		Калорийнос-2 362, Белки-68, Жиры-87, Углеводы-301	180-01

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова