

**(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	4-20
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-41
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	12-61
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	10-49
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	32-93
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-28
130	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	31-78
<b><u>Обед</u></b>			
300	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на костном бульоне*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (подпираванная)</i>	Калорийнос-201, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-30	10-06
90	<b>Котлета мясная с соусом*</b> <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), морковь (свежая, столовая), лук репчатый</i>	Калорийнос-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7	43-06
150	<b>Картофель, запеченный (из отварного)*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-27
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	8-86
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-26
55/40	<b>Хлеб пшеничный ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-690, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-104	79-06
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-1 500, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-218	143-77

Директор

Седькина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова