

(Осенне-весенний* 2021г 5-11кл Пп)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
15	Масло (порциями)	Калорийнос-106, Жиры-12	4-35
15	Сыр (порциями)	Калорийнос-55, Белки-3, Жиры-4	5-88
180	Чай с сахаром и лимоном* <small>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-08
60	Омлет натуральный** <small>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</small>	Калорийнос-89, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-1	9-48
240	Каша молочная овсяная жидкая * <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-332, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-45	12-32
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-736, Белки-18, Жиры-37, Углеводы-81	36-43
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные	Калорийнос-36, Белки-2, Углеводы-6	11-99
20	Сухарики из хлеба	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-109, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	13-15
<u>Обед</u>			
300	Суп картофельный с рисом и мясом* <small>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, крупа рисовая (рис), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-201, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-30	34-31
100	Рыба, тушеная в томате с овощами* <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	18-17
150	Картофель отварной (3 вариант)* <small>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</small>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-37
70	Салат из белокачанной капусты* <small>капуста (белокачанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</small>	Калорийнос-48, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	3-38
180	Компот из свежих плодов* <small>яблоки*, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-103, Углеводы-25	3-22
80/60	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-99, Белки-3, Углеводы-20	8-18
Итого за Обед		Калорийнос-814, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-119	75-63

Полдник

150	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-103, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	10-50
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	9-49

Итого за Полдник

Калорийнос-249, Белки-7, Жиры-7,
Углеводы-39 **19-99**

Ужин

120	Винегрет овощной* <i>картофель (продовольственный, отборный), свекла (столовая), огурцы (соленые, квашенные б/уксуса), капуста квашеная*, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-79, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-14	6-41
120	Котлета мясная с соусом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), морковь (свежая, столовая), лук репчатый</i>	Калорийнос-135, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	55-25
180	Каша пшеничная рассыпчатая * <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-177, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-22	3-76
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
60/60	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	7-01

Итого за Ужин

Калорийнос-562, Белки-13, Жиры-18,
Углеводы-72 **78-69**

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	11-80
20	Сухарики из хлеба	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16

Итого за Ужин №2

Калорийнос-191, Белки-9, Жиры-9,
Углеводы-14 **12-96**

Итого за день

Калорийнос-2 661, Белки-77, Жиры-99,
Углеводы-337 **236-85**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

