

(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)
<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 с морковью <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), морковь (свежая, столовая), молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное</i>	Калорийнос-102, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-2	10-17
220	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа пшено (пшено), крупа рисовая (рис), сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-306, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-44	8-16
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-646, Белки-14, Жиры-32, Углеводы-76	27-94
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
110	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-193, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	24-00
<u>Обед</u>			
110	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17	12-00
200	Борщ с капустой и картофелем и мясом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, свекла (столовая), картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (подпирированная)</i>	Калорийнос-150, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-20	19-78
110	Рыба жареная с овощами* <i>минтай с/м, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-58, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	22-96
150	Каша пшеничная рассыпчатая * <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль (подпирированная)</i>	Калорийнос-147, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-18	3-14
70	Салат из свежих помидоров и огурцов <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</i>	Калорийнос-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	9-86
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-611, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-97	76-63

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	7-94
100	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста* <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк., творог, сахар, мука пшеничная</i>	Калорийнос-128, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	=

Итого за Полдник Калорийнос-315, Белки-9, Жиры-10,
Углеводы-47 **14-94**

Ужин

60	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-34, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-3	3-54
100	Птица тушеная в соусе* <i>мясо цыплят бройлеров, соус томатный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-160, Белки-12, Жиры-13	1-70
150	Картофель, тушенный с луком* <i>картофель (продовольственный, отборный), соус сметанный с томатами, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист (сушеный)</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-26	8-15
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55

Итого за Ужин Калорийнос-484, Белки-17, Жиры-23,
Углеводы-53 **25-19**

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-2 367, Белки-66, Жиры-91,
Углеводы-315 **168-70**

Директор

Сидорова И.В.

Секретарь

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

М.А. Горюнова

