

**(Осенне-весенний\* 2021 1-4 класс Пп)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	<b>2-90</b>
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	<b>4-19</b>
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>0-47</b>
40	<b>Яйца вареные*</b>	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	<b>9-00</b>
220/40	<b>Вареники ленивые со сметаной с соусом*</b> <small>творог, сметана, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), соль (йодированная)</small>	Калорийнос-352, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-27	<b>60-83</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-662, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-57	<b>79-71</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
130	<b>Фрукты свежие*</b> <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	<b>19-50</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	<b>31-50</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Борщ с фасолью, капустой и картофелем*</b> <small>свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), лук репчатый, фасоль (продовольственная), морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка (зелень)</small>	Калорийнос-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23	<b>7-53</b>
100	<b>Гуляш мясной</b> <small>мясо говядины, глубокой заморозки, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, мука пшеничная</small>	Калорийнос-193, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	<b>48-41</b>
150	<b>Каша рисовая вязкая*</b> <small>крупа рисовая (рис), масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-157, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24	<b>4-32</b>
70	<b>Салат овощной с яблоками*</b> <small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	<b>6-00</b>
180	<b>Кисель из свежих фруктов</b> <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	<b>4-79</b>
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	<b>4-67</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-638, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-88	<b>75-72</b>

Полдник

230	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-158, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-35	19-25
180	<b>Молоко кипяченое*</b>	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	13-30
80	<b>Пирожки печеные из дрожжевого теста, простые пирожки (масса 50 гр, повидло)*</b> <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, мука пшеничная, повидло, масло подсолнечное (рафинированное), масло сливочное</i>	Калорийнос-71, Углеводы-16	9-33

---

**Итого за Полдник** Калорийнос-337, Белки-7, Жиры-7,  
Углеводы-59 **41-88**

Ужин

80	<b>Салат из белокочанной капусты*</b> <i>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	4-32
90	<b>Оладьи из печени с соусом*</b> <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	19-50
150	<b>Макаронные изделия отварные* с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	5-35
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-34
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67

---

**Итого за Ужин** Калорийнос-474, Белки-13, Жиры-14,  
Углеводы-70 **42-18**

Ужин №2

200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	17-60
-----	---	--	-------

---

**Итого за Ужин №2** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-8 **17-60**

---

**Итого за день** Калорийнос-2 436, Белки-86, Жиры-83,  
Углеводы-319 **288-59**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный  
бухгалтер

М.А. Горюнова