

(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-66, Жиры-6	2-90
10	Сыр (порциями)*	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	4-19
180	Чай с сахаром и лимоном* <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
230/30	Вареники ленивые со сгущ.молоком* <small>творог, мука пшеничная, яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко сгущенное, сахар, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-252, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-55	51-74
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-562, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-85	70-63
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
100	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-187, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32	24-00
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка свежая</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	10-96
250	Плов с курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, морковь (свежая, столовая), крупа рисовая (рис), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>	Калорийнос-341, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	25-42
70	Салат овощной с яблоками* <small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	5-18
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-09
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-624, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-92	51-20

Полдник

130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	=
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	7-96
40	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-222, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-30	=
Итого за Полдник		Калорийнос-429, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-58	7-96

Ужин

120	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-68, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-6	4-19
120	Шницель рыбный натуральный с овощами* <i>минтай с/л, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-11	19-98
180	Капуста тушеная* <i>капуста (белокочанная), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, лук репчатый, морковь (свежая, столовая)</i>	Калорийнос-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-12	8-81
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-425, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-56	46-25

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
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	1-16
Итого за день		Калорийнос-2 850, Белки-91, Жиры-97, Углеводы-375	219-43

Директор

Сеффулина И.В.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

