

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пп)

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* <i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
60	Омлет натуральный с морковью* <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	12-51
200	Каша жидкая из манной крупы с сахаром* с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-202, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-38	7-50
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-529, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-78	29-90
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	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	Суп картофельный с горохом и мясом** <i>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, горох (илифлованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22	18-87
90	Котлета куриная* <i>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-184, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-15	42-07
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-24
80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-47
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-22
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-787, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-108	88-42

Полдник

100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	7-96
20	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	=
Итого за Полдник		Калорийнос-298, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-38	7-96

Ужин

70	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	2-44
100	Шницель рыбный натуральный с овощами* <i>минтай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	16-65
150	Капуста тушеная* <i>капуста (белокочанная), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, лук репчатый, морковь (свежая, столовая)</i>	Калорийнос-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	7-34
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-338, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45	37-36

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-2 257, Белки-68, Жиры-74, Углеводы-309 **187-64**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

