

(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-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	Чай с сахаром и лимоном* <i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
80	Суфле творожное* <i>творог, сахар, молоко стерилизованное (питьевое), масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее), ванилин</i>	Калорийнос-256, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-26	22-89
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-36
Итого за Завтрак		Калорийнос-517, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-61	32-54
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
200	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	37-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-255, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48	49-00
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с крупой и курицей* <i>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	14-22
100	Бефстроганов* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-176, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	97-42
150	Каша гречневая вязкая* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	4-52
70	Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)	Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6	10-01
180	Кисель из свежих фруктов <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-10
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-72
Итого за Обед		Калорийнос-673, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-88	134-99
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	15-00
180	Молоко кипяченое*	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	13-31
80	Булочка «Веснушка» Масса 50 г* <i>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее), изюм, дрожжи (активные, сухие), соль (йодированная)</i>	Калорийнос-220, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40	5-27
Итого за Полдник		Калорийнос-397, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-63	33-58

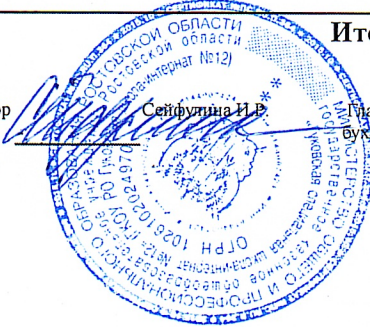
Ужин

80	Салат из белокочанной капусты* <i>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-55, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	4-32
100	Котлета рубленая рыбная* <i>минтай с/м, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	31-02
150	Пюре картофельное* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	9-06
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-34
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-61
Итого за Ужин		Калорийнос-578, Белки-15, Жиры-21, Углеводы-73	58-35

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <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-2 538, Белки-69, Жиры-83, Углеводы-341	326-06

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова