

(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>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-22
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
220/40	Вареники ленивые со сметаной с соусом* <small>творог, сметана, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), соль (подпираванная)</small>	Калорийнос-352, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-27	45-00
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-662, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-57	65-63
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
240	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	35-69
35	Кондитерские изделия	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-326, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-62	53-29
<u>Обед</u>			
200	Борщ с фасолью, капустой и картофелем* <small>свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), лук репчатый, фасоль (продовольственная), морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло подсолнечное (рафинированное), соль (подпираванная), петрушка (зелень)</small>	Калорийнос-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23	7-32
100	Гуляш мясной <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	45-79
150	Каша рисовая вязкая* <small>крупа рисовая (рис), масло сливочное, соль (подпираванная)</small>	Калорийнос-157, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24	4-30
100	Салат из свежих помидоров и огурцов <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</small>	Калорийнос-32, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4	8-84
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-12
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-639, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-87	75-04

Полдник

240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	35-69
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	41-24
Итого за Полдник		Калорийнос-522, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-81	108-93

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	3-98
90	Птица, тушеная в соусе <i>мясо цыплят бройлеров, масло сливочное</i>	Калорийнос-18, Жиры-2	14-64
150	Макаронные изделия отварные* с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	5-35
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-413, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-60	34-90

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
35	Кондитерские изделия	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60
Итого за Ужин №2		Калорийнос-162, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16	37-60
Итого за день		Калорийнос-2 724, Белки-97, Жиры-90, Углеводы-363	375-39

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

