

**(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) |
|----------------------------|---|---|-------------------------|
| <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><br><i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>  | Калорийнос-60, Углеводы-15  | <b>0-47</b>             |
| 230/70                     | <b>Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным*</b><br><i>творог, сметана, молоко сгущенное, изюм, крупа манная*, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), масло сливочное, крахмал, ванилин</i>                                     | Калорийнос-321, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-54                               | <b>96-20</b>            |
| 40                         | <b>Хлеб пшеничный*</b>  | Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15   | <b>2-36</b>             |
| <b>Итого за Завтрак</b>    |   | Калорийнос-568, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-84                              | <b>106-12</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><br><i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>  | Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20                                 | <b>22-75</b>            |
| <b>Итого за Завтрак №2</b> |   | Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37                                | <b>34-75</b>            |
| <b><u>Обед</u></b>         |   |   |                         |
| 200                        | <b>Суп картофельный с крупой и курицей*</b><br><i>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (подпираванная)</i> | Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20                                | <b>14-17</b>            |
| 90                         | <b>Оладьи из печени с соусом*</b><br><i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>  | Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                 | <b>19-69</b>            |
| 150                        | <b>Рагу овощное*</b><br><i>картофель (продовольственный, отборный), соус томатный, морковь (свежая, столовая), капуста (белокочанная), лук репчатый, масло сливочное, лавровый лист</i>   | Калорийнос-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10                                 | <b>10-52</b>            |
| 70                         | <b>Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)</b>   | Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6   | <b>10-01</b>            |
| 180                        | <b>Кисель из свежих фруктов</b><br><i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>   | Калорийнос-51, Углеводы-13  | <b>4-10</b>             |
| 40/40                      | <b>Хлеб пшеничный/ржаной</b><br><i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>  | Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12   | <b>4-72</b>             |
| <b>Итого за Обед</b>       |   | Калорийнос-479, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-71                              | <b>63-21</b>            |

Полдник

|                         |   |   |       |
|-------------------------|---|---|-------|
| 130                     | <b>Фрукты свежие*</b><br><i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>  | Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1,<br>Углеводы-20  | 19-50 |
| 180                     | <b>Кофейный напиток с молоком*</b><br><i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>                       | Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-16 | 11-83 |
| 80                      | <b>Ватрушки с творогом из дрожжевого теста*</b><br><i>тесто дрожжевое для ватрушек, тирозисков, кулебяк., творог, сахар, мука пшеничная</i> | Калорийнос-102, Белки-2, Жиры-2,<br>Углеводы-19 | 13-99 |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | Калорийнос-337, Белки-9, Жиры-9,<br>Углеводы-55 | 45-32 |

Ужин

|                      |   |   |       |
|----------------------|---|---|-------|
| 80                   | <b>Салат из квашеной капусты*</b><br><i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>                                   | Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4,<br>Углеводы-6     | 11-31 |
| 100                  | <b>Шницель рыбный натуральный с овощами*</b><br><i>лештай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i> | Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-9    | 26-15 |
| 150                  | <b>Картофель отварной (3 вариант)*</b><br><i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>   | Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-26   | 8-05  |
| 180                  | <b>Чай с молоком</b><br><i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>  | Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3,<br>Углеводы-10    | 8-60  |
| 55/40                | <b>Хлеб пшеничный/ржаной</b><br><i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>  | Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14               | 5-61  |
| <b>Итого за Ужин</b> |   | Калорийнос-520, Белки-12, Жиры-16,<br>Углеводы-65 | 59-72 |

Ужин №2

|                         |   |  |       |
|-------------------------|---|--|-------|
| 200                     | <b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b><br><i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i> | Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-8 | 17-60 |
| <b>Итого за Ужин №2</b> |   | Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6,<br>Углеводы-8 | 17-60 |

**Итого за день** Калорийнос-2 229, Белки-60, Жиры-65, Углеводы-320 **326-72**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

*М.А. Горюнова*

М.А. Горюнова