

(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>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-47
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	13-85
200	Каша молочная овсяная жидкая* <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</i>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	12-18
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-36
Итого за Завтрак		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	35-95
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	22-75
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-207, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-37	34-75
<u>Обед</u>			
200	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне* <i>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	7-28
100	Рыба, тушенная в томате с овощами* <i>лосось с/м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	27-31
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	7-96
70	Салат из соленых огурцов с луком* <i>огурцы (соленые, квашенные б/кусуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-84
180	Компот из сухофруктов* <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-61
Итого за Обед		Калорийнос-752, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-106	60-25

Полдник

130	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
180	Кофейный напиток с молоком* <i>молоко стерилизованное (питьевое), кофейный напиток (растворимый), сахар</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	11-83
60	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	17-76
Итого за Полдник		Калорийнос-567, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81	49-09

Ужин

80	Салат из моркови с яблоками** <i>морковь (свежая, столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-24, Белки-1, Углеводы-5	4-29
240	Плов рисовый с мясом* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, крупа рисовая (рис), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</i>	Калорийнос-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	51-36
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	8-60
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-61
Итого за Ужин		Калорийнос-310, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-49	69-86

Ужин №2

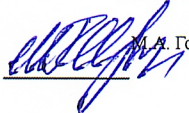
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	17-60
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	17-60

Итого за день Калорийнос-2 557, Белки-78, Жиры-88,
Углеводы-358 **267-50**

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер


М. А. Горюнова