

**(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)
<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> <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>2-08</b>
60	<b>Омлет натуральный с морковью*</b> <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	<b>12-51</b>
200	<b>Каша жидкая из манной крупы с маслом* (молочная)</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, масло сливочное, сахар</i>	Калорийнос-228, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-29	<b>9-31</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-555, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69	<b>33-31</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>11-99</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>11-99</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом на курином бульоне*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), горох (шлифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	<b>4-86</b>
100	<b>Котлета куриная*</b> <i>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	<b>21-99</b>
150	<b>Каша гречневая вязкая*</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	<b>5-44</b>
70	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <i>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</i>	Калорийнос-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	<b>1-56</b>
180	<b>Компот из свежих плодов*</b> <i>яблоки*, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-103, Углеводы-25	<b>3-22</b>
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>5-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-762, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-110	<b>42-62</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	<b>7-00</b>
180	<b>Какао с молоком*</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</i>	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	<b>7-96</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-215, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-31	<b>14-96</b>

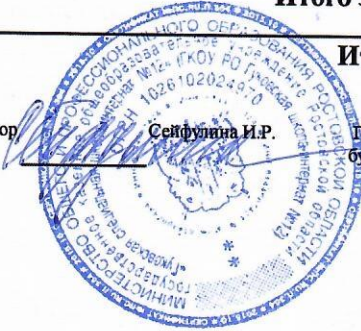
Ужин

70	<b>Салат из свеклы с яблоками*</b> <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-12
250	<b>Рагу овощное с курицей*</b> <i>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), соус томатный, лук репчатый, капуста (белокочанная), масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист</i>	Калорийнос-137, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	24-58
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-330, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-43	<b>40-51</b>

Ужин №2

200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 098, Белки-64, Жиры-69, Углеводы-278	<b>143-39</b>

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова