

(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>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-24
40	Яйца вареные*	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
230/30	Вареники ленивые со сгущ.молоком* <small>творог, мука пшеничная, яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко сгущеное, сахар, соль (подпираванная)</small>	Калорийнос-252, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-55	52-37
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-562, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-85	73-02
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <small>творог, молоко сгущеное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	42-21
240	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	16-80
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-522, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90	71-01
<u>Обед</u>			
200	Борщ с капустой и картофелем и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), соль (подпираванная), петрушка свежая</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	11-57
250	Плов с курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, морковь (свежая, столовая), крупа рисовая (рис), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>	Калорийнос-341, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	24-99
70	Салат овощной с яблоками* <small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	7-23
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	13-36
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-624, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-92	62-70

Полдник

240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	16-80
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
100	Пирожки печеные из дрож. теста, сдобные пирожки (масса 100 гр, Фарш из квашеной капусты)* <i>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, фарш из квашеной капусты, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-11, Жиры-1, Углеводы-1	9-20

Итого за Полдник Калорийнос-293, Белки-8, Жиры-8,
Углеводы-46 **58-00**

Ужин

120	Салат из свеклы отварной* <i>свекла (столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-65, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-10	6-34
120	Оладьи из печени с соусом* <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	26-14
180	Макаронные изделия отварные* с маслом <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-236, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	6-41
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
60/60	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	7-01

Итого за Ужин Калорийнос-578, Белки-16, Жиры-17,
Углеводы-86 **52-16**

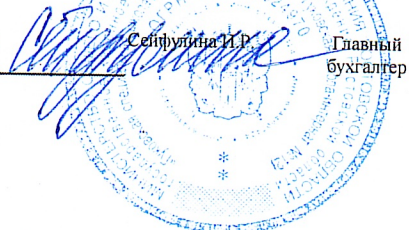
Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-00
240	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	16-80
35	Кондитерские изделия	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60

Итого за Ужин №2 Калорийнос-326, Белки-9, Жиры-8,
Углеводы-53 **54-40**

Итого за день Калорийнос-3 061, Белки-82, Жиры-82,
Углеводы-468 **383-25**

Директор



Селфиулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

М.А. Горюнова