

**(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-71, Жиры-8	2-90
10	<b>Сыр (порциями)</b>	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <small>лимоны, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-08
230	<b>Запеканка творожная с молоком сгущенным*</b> <small>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	43-37
40	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-501, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-71	<b>54-59</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с крупой и курицей*</b> <small>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	11-53
100	<b>Бефстроганов*</b> <small>мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-176, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	99-74
140	<b>Каша гречневая вязкая*</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	5-07
70	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное*</small>	Калорийнос-22, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3	=
180	<b>Кисель из свежих фруктов</b> <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-09
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-606, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-83	<b>125-10</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Фрукты свежие*</b> <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	<b>Молоко кипяченое*</b>	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
80	<b>Булочка «Веснушка» Масса 50 г*</b> <small>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее), изюм, дрожжи (активные, сухие), соль (йодированная)</small>	Калорийнос-220, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40	4-52
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-397, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-63	<b>21-06</b>

Ужин

80	<b>Салат из квашеной капусты*</b> <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-81
100	<b>Котлета рубленая рыбная*</b> <i>минтай с/м, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	19-69
150	<b>Пюре картофельное*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	9-06
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

**Итого за Ужин** Калорийнос-591, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-71 **51-37**

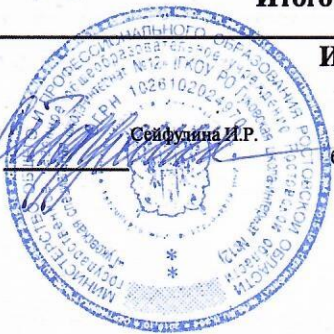
Ужин №2

200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
-----	---	---	---

**Итого за Ужин №2** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 =

**Итого за день** Калорийнос-2 331, Белки-70, Жиры-78, Углеводы-313 **264-12**

Директор



Сейфуллина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова