

(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-71, Жиры-8	2-90
10	Сыр (порциями)	Калорийнос-36, Белки-2, Жиры-3	3-92
180	Чай с сахаром и лимоном* <i>лимоны, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
230	Запеканка творожная с молоком сгущенным* <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	43-46
40	Хлеб пшеничный	Калорийнос-94, Белки-3, Углеводы-20	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-501, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-71	53-08
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-98
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	11-98
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с крупой и курицей* <i>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	10-81
100	Бефстроганов* <i>мясо говядины, глубокой заморозки, лук репчатый, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-176, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-11	111-97
140	Каша гречневая вязкая* <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	5-07
70	Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)	Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6	=
180	Кисель из свежих фруктов <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-13
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-661, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-86	136-65
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Молоко кипяченое*	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
80	Булочка «Веснушка» Масса 50 г* <i>мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее), изюм, дрожжи (активные, сухие), соль (йодированная)</i>	Калорийнос-220, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-40	3-97
Итого за Полдник		Калорийнос-397, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-63	20-51

Ужин

80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-81
100	Котлета рубленая рыбная* <i>минтай с/м, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	18-59
150	Пюре картофельное* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	9-06
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <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 **50-27**

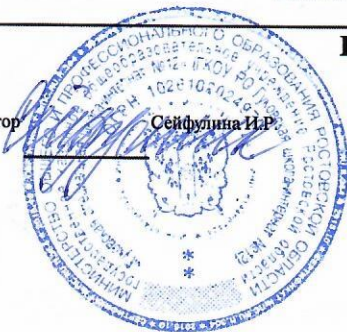
Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <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-2 386, Белки-69, Жиры-80, Углеводы-316 **272-49**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова
М.А. Горюнова