

(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 №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с горохом и мясом**	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-22	19-50
<small>картофель (продовольственный, отборный), мясо говядины, глубокой заморозки, горох (шлифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>			
90	Котлеты Московские с соусом*	Калорийнос-234, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-19	42-06
<small>мясо говядины, глубокой заморозки, соус томатный, хлеб пшеничный, морковь (свежая, столовая), сухари панировочные, масло подсолнечное (рафинированное), лук репчатый, соль (йодированная)</small>			
150	Картофель, запеченный (из отварного)*	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-24
<small>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</small>			
80	Салат из квашеной капусты*	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-41
<small>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</small>			
180	Компот из сухофруктов*	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-36
<small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>			
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>			
Итого за Обед		Калорийнос-837, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-112	89-12
<u>Полдник</u>			
100	Фрукты свежие*	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	15-23
<small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>			
180	Какао с молоком*	Калорийнос-146, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	7-96
<small>молоко стерилизованное (питьевое), сахар, какао</small>			
20	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники)	Калорийнос-111, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15	10-90
<small>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</small>			
Итого за Полдник		Калорийнос-326, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-46	34-09

Ужин

70	Салат из свеклы с яблоками* <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-08
100	Шницель рыбный натуральный с овощами* <i>минтай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	16-59
150	Капуста тушеная* <i>капуста (белокочанная), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, лук репчатый, морковь (свежая, столовая)</i>	Калорийнос-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	7-33
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Ужин		Калорийнос-338, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45	38-93

Ужин №2

200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
Итого за день		Калорийнос-1 737, Белки-55, Жиры-60, Углеводы-237	186-14

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова

