

(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* <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-24
230/70	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным* <i>творог, сметана, молоко сгущенное, изюм, крупа манная*, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), масло сливочное, крахмал, ванилин</i>	Калорийнос-321, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-54	70-78
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-568, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-84	82-43
<u>Завтрак №2</u>			
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
250	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-171, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-38	30-00
60	Кондитерские изделия	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	11-40
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-364, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-59	64-80
<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	10-70
90	Оладьи из печени с соусом* <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	19-62
150	Рагу овощное* <i>картофель (продовольственный, отборный), соус томатный, морковь (свежая, столовая), капуста (белокочанная), лук репчатый, масло сливочное, лавровый лист</i>	Калорийнос-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	9-98
70	Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)	Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6	10-01
180	Кисель из свежих фруктов <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-11
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-479, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-71	59-09

Полдник

200	Фрукты свежие* <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	37-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	32-20
80	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста* <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк, творог, сахар, мука пшеничная</i>	Калорийнос-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19	10-12
Итого за Полдник		Калорийнос-357, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-58	79-32

Ужин

80	Салат из квашеной капусты* <i>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-56
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	16-70
150	Картофель отварной (3 вариант)* <i>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</i>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-37
180	Чай с молоком <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-520, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-65	47-43

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	55-60
Итого за Ужин №2		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	55-60
Итого за день		Калорийнос-2 406, Белки-64, Жиры-69, Углеводы-345	388-67

Директор

Сеифуллина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова

