

(Осенне-весенний* 2021 1-4 класс Пн)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (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
60	Омлет натуральный с морковью* <small>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</small>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	12-51
200	Каша молочная овсяная жидкая* <small>молоко стерилизованное (питьевое), крупа овсяная*, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-276, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-37	10-23
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-603, Белки-17, Жиры-23, Углеводы-77	34-39
<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 сгущенное, 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
200	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-137, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31	37-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-495, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-84	91-21

Обед

200	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне* <small>картофель (продовольственный, отборный), капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, сметана, петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-28	7-04
100	Рыба, тушенная в томате с овощами* <small>минтай с/м, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло подсолнечное (рафинированное), сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-174, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	18-00
150	Картофель, запеченный (из отварного)* <small>картофель (продовольственный, отборный), масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-188, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	8-26
70	Салат из соленых огурцов с луком* <small>огурцы (соленые, квашенные б уксуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	8-90
180	Компот из сухофруктов* <small>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</small>	Калорийнос-92, Углеводы-19	3-32
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Обед		Калорийнос-752, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-106	51-07
<u>Полдник</u>			
250	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-171, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-38	30-00
200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <small>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</small>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
60	Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники) <small>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</small>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	11-40
Итого за Полдник		Калорийнос-621, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-91	64-80
<u>Ужин</u>			
80	Салат из моркови с яблоками** <small>морковь (свежая, столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-24, Белки-1, Углеводы-5	3-17
240	Плов рисовый с мясом* <small>мясо говядины, глубокой заморозки, крупа рисовая (рис), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>	Калорийнос-133, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-20	48-30
180	Чай с молоком <small>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</small>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-310, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-49	63-27

Ужин №2

200 **Кефир (ряженка, снежок йогурт)** Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8 **23-40**

кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*

130 **Фрукты свежие*** Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20 **19-50**

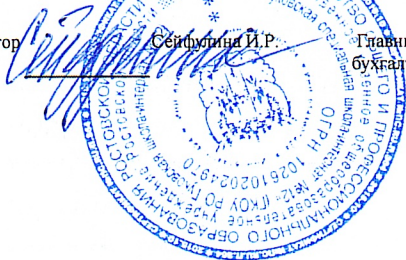
яблоки свежие, груши, апельсины, банан

48 **Кондитерские изделия** Калорийнос-60, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-11 **10-90**

Итого за Ужин №2 Калорийнос-267, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-39 **53-80**

Итого за день Калорийнос-3 048, Белки-90, Жиры-96, Углеводы-446 **358-54**

Директор



Сейфулина И.Р.

Главный бухгалтер

М.А. Горюнова