

**(Осенне-весенний\* 2021 1-4 класс Пп)**

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
10	<b>Масло (порциями)*</b>	Калорийнос-66, Жиры-6	2-90
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	4-19
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <small>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	0-48
40	<b>Яйца вареные*</b>	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	9-00
230/30	<b>Вареники ленивые со сгущ.молоком*</b> <small>творог, мука пшеничная, яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко сгущеное, сахар, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-252, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-55	52-90
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-562, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-85	71-79
<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	12-00
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Борщ с капустой и картофелем и курицей*</b> <small>мясо цыплят бройлеров, свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, томатная паста, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка свежая</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	11-59
250	<b>Плов с курицей*</b> <small>мясо цыплят бройлеров, морковь (свежая, столовая), крупа рисовая (рис), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста</small>	Калорийнос-341, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-40	25-76
70	<b>Салат овощной с яблоками*</b> <small>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</small>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	5-18
180	<b>Кисель из свежих фруктов</b> <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-09
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-624, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-92	52-17
<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
100	<b>Пирожки печеные из дрож. теста, сдобные пирожки (масса 100 гр, Фарш из квашеной капусты)*</b> <small>тесто дрожжевое для пирожков печеных, простых, фарш из квашеной капусты, мука пшеничная, масло сливочное, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</small>	Калорийнос-11, Жиры-1, Углеводы-1	9-10
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-188, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-24	25-64

Ужин

80	<b>Салат из свеклы отварной*</b> <i>свекла (столовая), масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-7	4-54
90	<b>Оладьи из печени с соусом*</b> <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	2-22
150	<b>Макаронные изделия отварные* с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-197, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-30	5-48
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-463, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-69	<b>23-17</b>

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	=
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 073, Белки-57, Жиры-63, Углеводы-295	<b>184-77</b>

Директор

Сейфуллин И.Р.

Главный  
бухгалтер

М.А. Горюнова

