

(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</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>лимона, сахар, чай-заварка</small>	Калорийнос-60, Углеводы-15	2-17
250/10/ 15	Каша овсяная молочная с маслом сливочным, сахаром <small>каша овсяная молочная, сахар, масло сливочное</small>	Калорийнос-526, Белки-11, Жиры-27, Углеводы-60	64-88
40	Хлеб пшеничный*	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	2-32
Итого за Завтрак		Калорийнос-773, Белки-15, Жиры-35, Углеводы-90	76-46
<u>Завтрак №2</u>			
200	Соки овощные, фруктовые и ягодные*	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	12-00
100	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	12-00
60	Кондитерские изделия	Калорийнос-75, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-13	12-00
Итого за Завтрак №2		Калорийнос-262, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-45	36-00
<u>Обед</u>			
200	Суп картофельный с крупой и курицей* <small>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло сливочное, крупа пшено (пшено), петрушка свежая, соль (йодированная)</small>	Калорийнос-134, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-20	11-46
90	Оладьи из печени с соусом* <small>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</small>	Калорийнос-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	2-17
150	Рагу овощное* <small>картофель (продовольственный, отборный), соус томатный, морковь (свежая, столовая), капуста (белокочанная), лук репчатый, масло сливочное, лавровый лист</small>	Калорийнос-81, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10	9-88
70	Овощи натуральные соленые (помидоры, огурцы)	Калорийнос-77, Жиры-3, Углеводы-6	=
180	Кисель из свежих фруктов <small>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</small>	Калорийнос-51, Углеводы-13	4-11
40/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	4-67
Итого за Обед		Калорийнос-479, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-71	32-29

Полдник

100	Фрукты свежие* <small>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</small>	Калорийнос-69, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	7-00
180	Молоко кипяченое*	Калорийнос-108, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-8	9-54
80	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста* <small>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк., творог, сахар, мука пшеничная</small>	Калорийнос-102, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-19	9-74
Итого за Полдник		Калорийнос-279, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-42	26-28

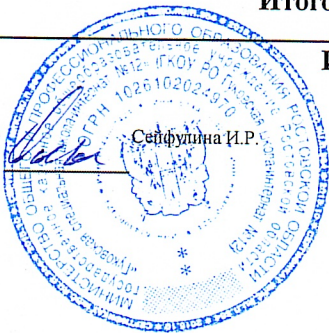
Ужин

80	Салат из квашеной капусты* <small>капуста квашеная*, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-68, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	10-41
100	Шницель рыбный натуральный с овощами* <small>лишай с/м, лук репчатый, сухари панировочные, хлеб пшеничный, масло подсолнечное (рафинированное)</small>	Калорийнос-110, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-9	16-59
150	Картофель отварной (3 вариант)* <small>картофель (продовольственный, отборный), масло сливочное</small>	Калорийнос-189, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	8-37
180	Чай с молоком <small>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</small>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-26
55/40	Хлеб пшеничный/ржаной <small>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</small>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55
Итого за Ужин		Калорийнос-520, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-65	47-18

Ужин №2

200	Кефир (ряженка, снежок йогурт) <small>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</small>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	=
35	Кондитерские изделия	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	=
Итого за Ужин №2		Калорийнос-162, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-16	=
Итого за день		Калорийнос-2 475, Белки-60, Жиры-87, Углеводы-329	218-21

Директор



Сейфуллина И.Р.

Главный
бухгалтер

М.А. Горюнова