

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цень. (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	<b>2-90</b>
10	<b>Сыр (порциями)*</b>	Калорийнос-50, Белки-2, Жиры-2	<b>4-19</b>
180	<b>Чай с сахаром и лимоном*</b> <i>лимона, сахар, чай-заварка</i>	Калорийнос-60, Углеводы-15	<b>2-24</b>
60	<b>Омлет натуральный с морковью*</b> <i>яйцо куриное (в скорлупе свежее), молоко стерилизованное (питьевое), морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-80, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10	<b>12-51</b>
200	<b>Каша жидкая из манной крупы с маслом* (молочная)</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), крупа манная*, масло сливочное, сахар</i>	Калорийнос-228, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-29	<b>9-29</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-555, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-69	<b>33-45</b>
<b><u>Завтрак №2</u></b>			
200	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные*</b>	Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
230	<b>Запеканка творожная с молоком сгущенным*</b> <i>творог, молоко сгущенное, мука пшеничная, сахар, сметана, масло подсолнечное (рафинированное), крахмал, ванилин, яйцо куриное (в скорлупе свежее)</i>	Калорийнос-240, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-36	<b>42-21</b>
240	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	<b>16-80</b>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-522, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-90	<b>71-01</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Суп картофельный с горохом на курином бульоне*</b> <i>картофель (продовольственный, отборный), горох (илифованный), лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное, петрушка свежая, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-25	<b>4-00</b>
100	<b>Котлета куриная*</b> <i>мясо цыплят бройлеров, хлеб пшеничный, сухари папировочные, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-204, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-17	<b>22-02</b>
150	<b>Каша гречневая вязкая*</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-178, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-26	<b>4-68</b>
70	<b>Салат из соленых огурцов с луком*</b> <i>огурцы (соленые, квашенные б/кусуса), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное)</i>	Калорийнос-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	<b>8-90</b>
180	<b>Компот из сухофруктов*</b> <i>сухофрукты, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийнос-92, Углеводы-19	<b>3-32</b>
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	<b>5-55</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-770, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-103	<b>48-47</b>

Полдник

130	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	19-50
200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	26-55
60	<b>Кондитерские изделия (Печенье, вафли, шоколад, мармелад, пряники)</b> <i>печенье (сладкое), вафли, мармелад, шоколад (в упакованном виде), пряник</i>	Калорийнос-332, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-45	11-40

---

**Итого за Полдник** Калорийнос-539, Белки-18, Жиры-20,  
Углеводы-73 **57-45**

Ужин

70	<b>Салат из свеклы с яблоками*</b> <i>свекла (столовая), яблоки*, масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-05
250	<b>Рагу овощное с курицей*</b> <i>мясо цыплят бройлеров, картофель (продовольственный, отборный), морковь (свежая, столовая), соус томатный, лук репчатый, капуста (белокочанная), масло сливочное, масло подсолнечное (рафинированное), лавровый лист</i>	Калорийнос-137, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	24-30
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
55/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-67, Белки-2, Углеводы-14	5-55

---

**Итого за Ужин** Калорийнос-330, Белки-9, Жиры-9,  
Углеводы-43 **40-15**

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	26-55
35	<b>Кондитерские изделия</b>	Калорийнос-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	5-60

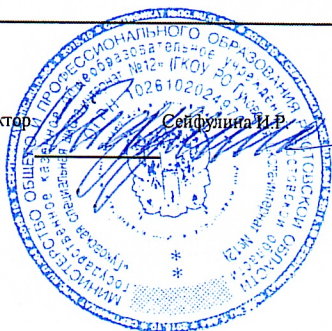
---

**Итого за Ужин №2** Калорийнос-162, Белки-7, Жиры-7,  
Углеводы-16 **32-15**

---

**Итого за день** Калорийнос-2 878, Белки-87, Жиры-92,  
Углеводы-394 **282-68**

Директор



Свищулина И.Р.

Главный  
бухгалтер

М.А. Горюнова