

**(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)
<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>
40	<b>Яйца вареные*</b>	Калорийнос-63, Белки-5, Жиры-5	<b>9-00</b>
220/40	<b>Вареники ленивые со сметаной с соусом*</b> <i>творог, сметана, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное (в скорлупе свежее), соль (йодированная)</i>	Калорийнос-352, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-27	<b>59-40</b>
40	<b>Хлеб пшеничный*</b>	Калорийнос-71, Белки-2, Углеводы-15	<b>2-32</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийнос-662, Белки-37, Жиры-27, Углеводы-57	<b>80-05</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>
<b>Итого за Завтрак №2</b>		Калорийнос-118, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	<b>12-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
200	<b>Борщ с фасолью, капустой и картофелем*</b> <i>свекла (столовая), капуста (белокочанная), картофель (продовольственный, отборный), лук репчатый, фасоль (продовольственная), морковь (свежая, столовая), томатная паста, масло подсолнечное (рафинированное), соль (йодированная), петрушка (зелень)</i>	Калорийнос-149, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23	<b>11-49</b>
100	<b>Гуляш мясной</b> <i>мясо говядины, глубокой заморозки, морковь (свежая, столовая), лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), томатная паста, мука пшеничная</i>	Калорийнос-193, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-11	<b>45-73</b>
150	<b>Каша рисовая вязкая *</b> <i>крупа рисовая (рис), масло сливочное, соль (йодированная)</i>	Калорийнос-157, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-24	<b>4-30</b>
70	<b>Салат овощной с яблоками*</b> <i>капуста (белокочанная), яблоки*, свекла (столовая), морковь (свежая, столовая), лимоны</i>	Калорийнос-31, Жиры-1, Углеводы-5	<b>7-23</b>
180	<b>Кисель из свежих фруктов</b> <i>яблоки*, сахар, крахмал, лимонная кислота</i>	Калорийнос-51, Углеводы-13	<b>4-11</b>
40/40	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-57, Белки-2, Углеводы-12	<b>4-67</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийнос-638, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-88	<b>77-53</b>
<b><u>Полдник</u></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>
200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	<b>23-40</b>
100	<b>Ватрушки с творогом из дрожжевого теста*</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк., творог, сахар, мука пшеничная</i>	Калорийнос-128, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	<b>12-65</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-410, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-69	<b>52-85</b>

Полдник

240	<b>Фрукты свежие*</b> <i>яблоки свежие, груши, апельсины, банан</i>	Калорийнос-164, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-37	16-80
200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
100	<b>Ватрушки с творогом из дрожжевого теста*</b> <i>тесто дрожжевое для ватрушек, тирожков, кулебяк., творог, сахар, мука пшеничная</i>	Калорийнос-128, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24	12-65
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийнос-410, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-69	<b>52-85</b>
<u>Ужин</u>			
120	<b>Салат из белокочанной капусты*</b> <i>капуста (белокочанная), морковь (свежая, столовая), масло подсолнечное (рафинированное), лимонная кислота</i>	Калорийнос-83, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	5-96
120	<b>Оладьи из печени с соусом*</b> <i>печень говяжья*, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь (свежая, столовая), масло сливочное</i>	Калорийнос-106, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	26-16
180	<b>Макаронные изделия отварные* с маслом</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное</i>	Калорийнос-236, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-36	6-41
180	<b>Чай с молоком</b> <i>молоко стерилизованное (питьевое), чай-заварка, сахар</i>	Калорийнос-86, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-10	6-25
60/60	<b>Хлеб пшеничный/ржаной</b> <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийнос-85, Белки-3, Углеводы-17	7-01
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийнос-596, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-88	<b>51-79</b>
<u>Ужин №2</u>			
200	<b>Кефир (ряженка, снежок йогурт)</b> <i>кефир 3,2% жирности, ряженка, снежок*</i>	Калорийнос-118, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	23-40
20	<b>Сухарики из хлеба</b>	Калорийнос-73, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-6	1-16
<b>Итого за Ужин №2</b>		Калорийнос-191, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-14	<b>24-56</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийнос-2 848, Белки-102, Жиры-102, Углеводы-355	<b>309-44</b>

Директор

Сейфулина И.Р.

Главный  
бухгалтер

М.А. Горюнова

